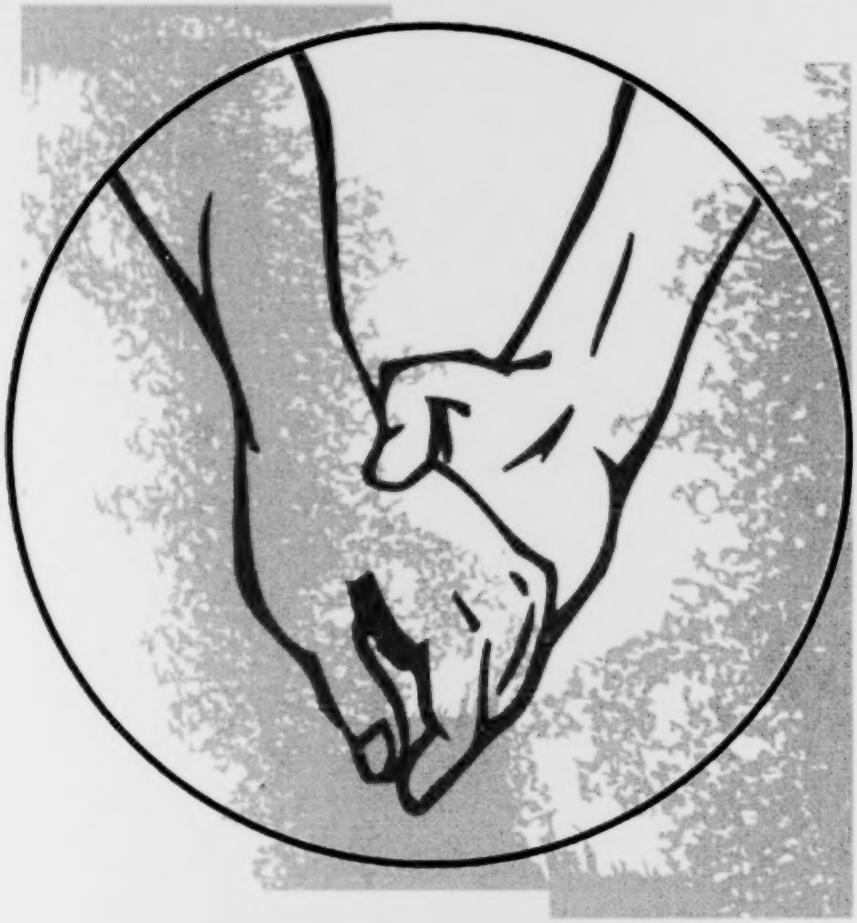


PRÉVENIR L'ENSEMBLE DES TROUBLES CAUSÉS PAR L'ALCOOLISATION FŒTALE

(ETCAF)

(1re – 12e année)

Guide destiné aux enseignants de *Santé et préparation pour la vie* et de *Carrière et vie*

Alberta Education

2008-03920/

PRÉVENIR L'ENSEMBLE DES TROUBLES CAUSÉS PAR L'ALCOOLISATION FŒTALE (ETCAF)

Guide destiné aux enseignants de
Santé et préparation pour la vie
et de *Carrière et vie*

1re – 12e année

Alberta Education

DONNÉES DE CATALOGAGE AVANT PUBLICATION (ALBERTA EDUCATION)
Alberta. Alberta Education.

Prévenir l'ensemble des troubles causés par l'alcoolisation fœtale (ETCAF) : Guide destiné aux enseignants de *Santé et préparation pour la vie* et de *Carrière et vie* : 1re – 12e année.

Version anglaise : Teaching for the prevention of fetal alcohol spectrum disorder (FASD).
ISBN 0–7785-4762-0

1. Syndrome d'alcoolisme fœtal – Étude et enseignement – Alberta.
2. Syndrome d'alcoolisme fœtal – Alberta – Prévention.
3. Alcoolisme et grossesse – Alberta – Prévention. I. Titre.
II. Titre : Teaching for the prevention of fetal alcohol spectrum disorder (FASD).

RG629.F45.A333 2006 618.326861

Remarque. *— Dans cette publication, les termes de genre masculin utilisés pour désigner des personnes englobent à la fois les femmes et les hommes. Ils sont utilisés uniquement dans le but d'alléger le texte et ne visent aucune discrimination.*

Pour de plus amples renseignements, veuillez communiquer avec la :
Direction de l'éducation française
Édifice 44 Capital Boulevard, 9e étage
10044, 108e Rue N.-O.
Edmonton, Alberta, Canada, T5J 5E6
Téléphone : (780) 427-2940 à Edmonton
Sans frais en Alberta 310-0000
Télécopieur : (780) 422-1947

Cette publication est destinée au/aux :

Élèves	
Enseignants	✓
Administrateurs	✓
Conseillers pédagogiques	✓
Parents	
Grand public	✓

© 2006, la Couronne du chef de la province d'Alberta, représentée par le ministre d'Alberta Education, Alberta Education, Édifice 44 Capital Boulevard, 10044 – 108e Rue N.-O., Edmonton, Alberta, Canada, T5J 5E6.

Alberta Education autorise la reproduction de la présente publication à des fins pédagogiques et sans but lucratif. La permission de reproduire le matériel dont les droits d'auteur appartiennent à des tiers doit être obtenue directement auprès de ces tierces parties.

TABLE DES MATIÈRES

Aperçu 1
Généralités 1
Contexte 1
Raison d'être 1
Objectifs 2
Ressource 2

Mode d'emploi de la ressource 3
Planification 3
Organisation 4
Liens avec les personnes ressources de la communauté 6
Aperçu du contenu 7
Planification scolaire 9

Thème I :
Compréhension des relations humaines 11
Introduction 11

1re – 3e année
Orientation des activités 12
RAS – Santé et préparation pour la vie 12
Activités 13
Évaluation 16
Réflexion 16
Feuilles d'activités reproductibles 17

4e – 6e année
Orientation des activités 21
RAS – Santé et préparation pour la vie 21
Activités 22
Évaluation 26
Réflexion 27
Feuilles d'activités reproductibles 28

7e – 9e année
Orientation des activités 35
RAS – Santé et préparation pour la vie 35
Activités 36
Évaluation 41
Réflexion 42
Feuilles d'activités reproductibles 43

10e – 12e année
Orientation des activités 49
RAS – Carrière et vie 49
Activités 49
Évaluation 54
Réflexion 54
Feuilles d'activités reproductibles 56

Thème II :
Gestion des émotions et des sentiments 65
Introduction 65

1re – 3e année
Orientation des activités 66
RAS – Santé et préparation pour la vie 66
Activités 67
Évaluation 69
Réflexion 70
Feuilles d'activités reproductibles 71

4e – 6e année
Orientation des activités 75
RAS – Santé et préparation pour la vie 75
Activités 76
Évaluation 79
Réflexion 79
Feuilles d'activités reproductibles 81

7e – 9e année
Orientation des activités 87
RAS – Santé et préparation pour la vie 87
Activités 88
Évaluation 90
Réflexion 90
Feuilles d'activités reproductibles 91

10e – 12e année
Orientation des activités 95
RAS – Carrière et vie 95
Activités 95
Évaluation 99
Réflexion 100
Feuilles d'activités reproductibles 101

Thème III :
Gestion des risques et choix personnels 107
Introduction 107

1re – 3e année
Orientation des activités 108
RAS – Santé et préparation pour la vie 108
Activités 109
Évaluation 112
Réflexion 112
Feuilles d'activités reproductibles 113

4e – 6e année
Orientation des activités 115
RAS – Santé et préparation pour la vie 115
Activités 117
Évaluation 125
Réflexion 125
Feuilles d'activités reproductibles 126

© Alberta Education, Canada, 2006

7e – 9e année
Orientation des activités 137
RAS – Santé et préparation pour la vie 137
Activités 140
Évaluation 145
Réflexion 145
Feuilles d'activités reproductibles 146

10e – 12e année
Orientation des activités 155
RAS – Carrière et vie 155
Activités 156
Évaluation 161
Réflexion 161
Feuilles d'activités reproductibles 162

Document d'information destiné aux enseignants
Présentation de l'ensemble des troubles causés par l'alcoolisation fœtale (ETCAF) 173
Les effets de l'ensemble des troubles causés par l'alcoolisation fœtale (ETCAF) 177
Prévention de l'ensemble des troubles causés par l'alcoolisation fœtale (ETCAF) 183
Discussion sur les vérités et les mythes entourant l'ETCAF 187
Discussion sur l'activité « Manifeste-toi » 189
Questions que les élèves posent souvent 193

Annexes
Ce que la direction et le personnel de l'école doivent savoir – L'ETCAF 197
Gabarits de la grille d'évaluation et de la liste de contrôle 203
Bibliographie 205

© Alberta Education, Canada, 2006

PRÉVENIR L'ENSEMBLE DES TROUBLES CAUSÉS PAR L'ALCOOLISATION FŒTALE (ETCAF)

APERÇU

Généralités

À tous les niveaux des programmes d'études de Santé et préparation pour la vie et de Carrière et vie, l'accent est mis sur la santé, le bien-être et la prévention. La présente ressource, qui porte sur la prévention de l'ensemble des troubles causés par l'alcoolisation fœtale (l'ETCAF), est destinée aux enseignants de Santé et préparation pour la vie et de Carrière et vie. Il est à noter que les annexes de cette ressource renferment un fascicule à l'intention des responsables des ressources communautaires.

Contexte

Cela fait des centaines d'années que l'on se doute des effets potentiellement négatifs de la consommation excessive d'alcool pendant la grossesse. Cela dit, ce n'est qu'en 1967 que, pour la première fois, l'ensemble des troubles causés par l'alcoolisation fœtale a été décrit dans la documentation médicale. Vers l'an 2000, les malformations congénitales liées à l'alcool comptaient parmi les plus grandes causes de déficiences mentales et l'une des plus importantes causes de malformations congénitales. Contrairement au spina-bifida et au syndrome de Down, les deux autres plus grandes causes de malformations congénitales, les malformations congénitales liées à l'alcool sont entièrement évitables (Davis, 1994).

Raison d'être

Les programmes d'études de Santé et préparation pour la vie et de Carrière et vie relèvent d'une approche globale de la santé à l'école, qui comprend la coordination des services de santé, l'éducation et la promotion d'un milieu scolaire sain et ce, dans le but de répondre aux besoins d'apprentissage des élèves.

La présente ressource cadre avec cette approche globale de la santé à l'école. Grâce à une démarche mettant l'accent sur l'acquisition d'une idée de soi et de relations saines, aspects fondamentaux de la prévention, cette ressource vise diverses facettes des programmes d'études de Santé et préparation pour la vie et de Carrière et vie. Vous y trouverez des stratégies et des activités qui attirent l'attention des élèves sur la prévention de la consommation d'alcool – excessive ou non – pendant la grossesse, en plus de les sensibiliser aux effets et aux caractéristiques de l'ensemble des troubles causés par l'alcoolisation fœtale. Par ailleurs, les coordonnées d'agences et d'organisations vouées à la prévention de l'ensemble des troubles causés par l'alcoolisation fœtale sont présentées dans cette ressource.

© Alberta Education, Canada, 2006

Dans ce guide, nous employons l'expression « ensemble des troubles causés par l'alcoolisation fœtale » pour faire référence à la vaste gamme de déficiences découlant du contact avec l'alcool avant la naissance.

Dans le présent guide, vous trouverez également des suggestions d'activités en vue de l'enseignement de certains résultats d'apprentissage spécifiques des programmes d'études de Santé et préparation pour la vie et de Carrière et vie, résultats axés sur trois thèmes : compréhension des relations humaines, gestion des émotions et des sentiments, ainsi que gestion des risques et choix personnels.

Objectifs

Le guide vise les objectifs suivants :

- appuyer les objectifs d'apprentissage spécifiques des programmes d'études de Santé et préparation pour la vie et de Carrière et vie;
- présenter des données actuelles fondées sur des travaux de recherche pour que les enseignants aient accès à de l'information fiable sur l'ensemble des troubles causés par l'alcoolisation fœtale;
- mettre l'accent sur la prévention de l'ensemble des troubles causés par l'alcoolisation fœtale au moyen d'activités et de renseignements destinés aux élèves afin que ceux-ci se familiarisent avec les conséquences d'un comportement à risque élevé pendant la grossesse;
- fournir du soutien aux responsables des ressources communautaires qui travaillent avec les enseignants et les élèves en classe.

Ressource

La ressource destinée aux enseignants comprend :

- des activités axées sur les programmes d'études de Santé et préparation pour la vie et de Carrière et vie de chaque division (de la 1re à la 3e année, de la 4e à la 6e année, de la 7e à la 9e année et de la 10e à la 12e année), portant sur trois thèmes;
- diverses expériences permettant de renforcer les concepts et les thèmes enseignés en classe, dans le but de faire en sorte que les élèves comprennent le mieux possible l'ensemble des troubles causés par l'alcoolisation fœtale;
- des ressources pour les élèves, intégrées à la ressource des enseignants, qui comprennent divers renseignements et des activités sous la forme de projets;
- des stratégies d'évaluation.

La section intitulée : « Document d'information destiné aux enseignants », sur la prévention de l'ensemble des troubles causés par l'alcoolisation fœtale, recoupe les aspects suivants de l'ETCAF :

- son historique, ses symptômes, ses effets et sa prévention;
- les vérités et les mythes;
- une discussion de l'activité de l'élève « Manifeste-toi »;
- des questions auxquelles les enseignants peuvent s'attendre des élèves.

À titre d'enseignants, nous vous incitons à lire le document d'information destiné aux enseignants afin de bien comprendre l'ensemble des troubles causés par l'alcoolisation fœtale et d'être en mesure de diriger les discussions et de répondre aux questions.

© Alberta Education, Canada, 2006

MODE D'EMPLOI DE LA RESSOURCE

Planification

Cette ressource a été conçue en fonction de la classe régulière. Elle correspond aux objectifs d'apprentissage spécifiques des programmes d'études de Santé et préparation pour la vie et de Carrière et vie. Les résultats d'apprentissage spécifiques sont énoncés sous chaque thème. Ils sont regroupés selon les divisions scolaires, soit de la 1re à la 3e année, de la 4e à la 6e année, de la 7e à la 9e année et de la 10e à la 12e année. Cela dit, il se peut que certaines années scolaires soient visées dans le but de mettre en œuvre une approche continue et séquentielle à l'enseignement intégré de la prévention de l'ensemble des troubles causés par l'alcoolisation fœtale dans le cadre des programmes d'études de Santé et préparation pour la vie et de Carrière et vie.

Nous suggérons aux écoles et aux enseignants de considérer dans leur planification ce qui suit :

- lorsque vous faites la planification pour toute l'école, intégrez l'enseignement de la prévention de l'ensemble des troubles causés par l'alcoolisation fœtale aux divers programmes d'études d'années scolaires spécifiques;
- servez-vous du tableau de planification figurant à la fin de cette section afin de faire en sorte de ne pas répéter les activités lors d'années scolaires différentes;
- à l'élémentaire, sélectionnez les 2e et 5e années, puis au secondaire 1er cycle, choisissez la 8e année et au secondaire 2e cycle, le programme de Carrière et vie

L'approche employée varie d'un thème à l'autre. De la 1re à la 3e année, les stratégies visent l'acquisition d'habiletés donnant lieu à des choix sains, sans porter directement sur l'ETCAF. Par contre, de la 4e à la 6e année, de la 7e à la 9e année et de la 10e à la 12e année, les stratégies font toujours ressortir l'acquisition d'habiletés permettant de faire des choix sains, tout en portant directement sur l'ETCAF, tant du point de vue du contenu que des activités. Selon la composition de la classe, les enseignants devront s'assurer de faire preuve de discernement lorsqu'ils font les diverses activités.

Nous incitons fortement les enseignants à utiliser les activités qui concernent l'ensemble des troubles causés par l'alcoolisation fœtale. Il s'agit d'un sujet important pour les élèves, tant du point de vue de la prévention que du point de vue de la compréhension, de l'acceptation et de l'interaction positive avec les autres élèves qui semblent atteints de cet ensemble de troubles. Encouragez les élèves à adopter des comportements positifs lorsqu'ils font affaire

© Alberta Education, Canada, 2006

avec ces élèves, en mettant l'accent sur ce qui suit :

- l'ensemble des troubles causés par l'alcoolisation fœtale peut prendre la forme d'une déficience cachée, ce qui fait que les symptômes ne sont pas toujours apparents;
- les élèves atteints de l'ensemble des troubles causés par l'alcoolisation fœtale ne se rendent pas nécessairement compte qu'ils n'ont pas un comportement approprié par moments;
- les élèves ne devraient jamais se moquer des personnes atteintes de l'ensemble des troubles causés par l'alcoolisation fœtale.

Les enseignants doivent prendre conscience du fait que le sujet de l'ensemble des troubles causés par l'alcoolisation fœtale peut être délicat pour certains élèves et les membres de leur famille

Les enseignants :

- doivent savoir que ce sujet peut s'avérer délicat pour certains élèves et leurs parents ou tuteurs;
- ne doivent pas porter de jugements lorsqu'ils écoutent les élèves raconter leurs histoires;
- doivent savoir que des attitudes et des valeurs différentes peuvent être attribuables à des religions, des cultures ou des ethnies différentes ou encore, à des expériences particulières vécues par certaines familles;
- doivent être conscients du fait que certains élèves peuvent présenter de plus grands risques de dépendance que d'autres élèves; certains élèves peuvent déjà éprouver des problèmes de consommation d'alcool.[1]

En tant qu'enseignants, vous devriez passer en revue les questions qui se prêtent à la réflexion ainsi que les outils d'évaluation faisant partie de chaque thème, avant même de sélectionner les activités. Nous vous incitons à cerner les résultats d'apprentissage qui conviennent bien à l'année scolaire que vous enseignez et à choisir les activités qui correspondent le mieux à ces résultats d'apprentissage et aux besoins de vos élèves.

Organisation

La ressource destinée à l'enseignant repose sur trois thèmes.

- **Compréhension des relations humaines** – Dans le cadre de ce thème, vous demandez aux élèves de se familiariser avec les conséquences des comportements positifs et négatifs sur l'établissement de relations saines et la prise de décisions, puis de réfléchir à ces conséquences.
- **Gestion des émotions et des sentiments** – Les élèves tâchent de comprendre les manières saines d'exprimer et de gérer leurs émotions et leurs sentiments.
- **Gestion des risques et choix personnels** – Les élèves font l'acquisition d'habiletés qui leur permettent de comprendre les processus de prise de décisions de même que les effets de choix positifs sur la santé personnelle.

---

[1] Adapté avec la permission de l'Alberta Alcohol and Drug Abuse Commission (AADAC), *Sense and Nonsense: Healthy Choices about Alcohol, Drugs and Gambling – Grade 6 Resource* (Edmonton, Alberta, Alberta Alcohol and Drug Abuse Commission, 1997, p. 22).

© Alberta Education, Canada, 2006

Chaque thème est assorti d'activités et d'expériences qui permettent d'enrichir les concepts, les habiletés et les attitudes enseignés en classe et aident les élèves à mieux comprendre la prévention de l'ensemble des troubles causés par l'alcoolisation fœtale et son lien avec des choix sains. Chaque thème comprend une série d'activités et un plan de mise en œuvre. Par ailleurs, les activités de chaque thème sont regroupées en fonction des diverses divisions. Chaque thème renferme également des feuilles d'activités reproductibles pour les élèves. Les activités des élèves sont conçues de manière à être intégrées au programme global de Santé et préparation pour la vie. Grâce aux photocopies d'activités, les élèves peuvent monter des portfolios personnels et collectifs mettant l'accent sur l'acquisition de stratégies reliées à un mode de vie sain. Les feuilles d'activités reproductibles présentent à la fois des activités et des renseignements généraux. Les élèves sont encouragés à ajouter de l'information qu'ils recueillent d'eux-mêmes en faisant les activités.

Vous pouvez remettre aux élèves des chemises personnelles pour chaque thème. Demandez-leur de placer leurs travaux dans ces chemises, de même que leurs réflexions et les rédactions qu'ils feront dans le cadre du thème visé. Les questions qui se prêtent à la réflexion et qui se trouvent à la fin de chaque année scolaire peuvent servir de point de départ aux rédactions et aux réflexions personnelles. Ces questions jouent un grand rôle dans l'apprentissage de chaque thème.

Vous pouvez aussi vous servir de chemises collectives pour des activités de groupe spécifiques. Remettez une chemise à chaque groupe et demandez à chaque groupe de personnaliser sa chemise. Il s'agira là des activités de démarrage, ce qui favorisera le début des échanges entre les membres du groupe. Dites aux élèves de placer dans leur chemise collective le travail en cours et le projet du groupe, une fois terminé. Les activités de réflexion en groupe peuvent aussi être répertoriées dans les chemises collectives. Il est à noter que les questions qui se prêtent à la réflexion à la fin de chaque année scolaire peuvent être adaptées pour le travail de groupe.

La préparation des chemises personnelles aide les élèves à mieux comprendre les concepts enseignés et à réfléchir sur leurs propres aptitudes et habiletés à faire des choix positifs dans la vie. À chaque année scolaire, les élèves peuvent faire des ajouts à leurs chemises personnelles au fur et à mesure qu'ils réfléchissent à leur propre croissance et épanouissement et qu'ils en apprennent davantage à ce sujet. De plus, les élèves peuvent recourir à leurs chemises personnelles pour assimiler les concepts appris, puis réfléchir à la manière dont ils entrent en interaction et travaillent avec autrui.

© Alberta Education, Canada, 2006

Les activités des élèves, qui sont axées sur l'apprentissage actif et la participation, comprennent ce qui suit :

- des projets, comme la préparation de chemises contenant des références à des médias et des collages afin de mieux comprendre ce qui influence les comportements et les choix ou encore, la création de caricatures ou de bandes dessinées dans le but d'analyser des milieux et des choix sociaux;
- l'interaction avec les autres au moyen de jeux de rôles, de traitement de l'information en groupe et de conversations avec la classe;
- le recours à des représentations visuelles, comme des schémas conceptuels, des arbres de décisions et des schémas avec bulles pour organiser l'information et mieux comprendre les concepts;
- la réflexion, soit à l'oral, soit à l'écrit.

Les idées et les activités présentées dans cette ressource favorisent la participation des élèves et une bonne préparation à la vie. Les activités viennent se greffer aux unités et aux ressources dont les enseignants se servent déjà.

À la fin de chaque thème de chaque division, nous présentons des méthodes et des stratégies d'évaluation générale. Ces méthodes et stratégies sont assorties d'un exemple de grille d'évaluation et d'une liste de contrôle permettant d'évaluer les projets des élèves. Elles comprennent également des techniques de réflexion et des questions pour inciter les élèves à réfléchir à ce qu'ils ont appris en faisant les diverses activités. Nous encourageons les enseignants à créer des grilles d'évaluation et des listes de contrôle en collaboration avec les élèves pour évaluer leurs activités. Nous recommandons aussi aux enseignants d'adapter les stratégies d'évaluation et les questions de réflexion selon les besoins de leurs élèves. Des gabarits sont fournis en annexe afin que les enseignants puissent personnaliser leurs outils d'évaluation.

Le **document d'information destiné aux enseignants** présente des renseignements précis sur l'ensemble des troubles causés par l'alcoolisation fœtale et sur sa prévention, de même que des renseignements détaillés qui visent à aider les enseignants à répondre aux questions. Ce document vient aussi étayer les activités qui font partie de chaque thème.

Liens avec les personnes-ressources de la communauté

Tout au long de ce guide, vous trouverez des liens vous menant vers les diverses agences de soutien communautaires ainsi que vers d'autres personnes-ressources. L'icône « communauté » fait ressortir les possibilités d'intégrer les suggestions d'activités de chaque thème à d'autres activités organisées par les agences communautaires.

© Alberta Education, Canada, 2006

APERÇU DU CONTENU

Thème I : Compréhension des relations humaines	Thème II : Gestion des émotions et des sentiments	Thème III : Gestion des risques et choix personnels
1re à 3e année • Différents types de relations • Façons de travailler en groupes • Besoins semblables et différents des gens • Façons de bien travailler et de bien jouer avec les autres	**1re à 3e année** • Comprendre les émotions et les sentiments • Comment les émotions et les sentiments influencent la façon dont nous entrons en interaction avec les autres et les comprenons	**1re à 3e année** • Façons de faire des choix • Faire de bons choix vis-à-vis de la consommation de substances • Façons dont les gens s'entraident • Éléments d'un mode de vie sain, ce qui comprend les bonnes et les mauvaises habitudes
4e à 6e année • Familles, groupes de pairs et façons dont le changement peut avoir des incidences sur ces relations • Rôles des groupes à l'école et avec les pairs; les stéréotypes et les cliques • Façons dont les gens peuvent être semblables et différents, avoir des caractéristiques uniques et avoir des besoins uniques • Qu'est-ce que l'ensemble des troubles causés par l'alcoolisation fœtale et quelles sont les caractéristiques physiques des enfants atteints de l'ETCAF? • Adolescents et jeunes adultes atteints de l'ensemble des troubles causés par l'alcoolisation fœtale • Interactions de groupe efficaces aidant à nouer des relations	**4e à 6e année** • Façons dont les émotions et les sentiments peuvent influencer les interactions de groupe et l'établissement de relations • Façons dont les besoins peuvent influencer les émotions et les sentiments • Façons dont l'ensemble des troubles causés par l'alcoolisation fœtale peut influencer l'aptitude à gérer ses émotions et ses sentiments	**4e à 6e année** • Raisons motivant une personne à consommer de l'alcool ou à en faire la consommation abusive, et effets de l'alcool • Agences qui font la promotion de choix sains en matière de prévention de la consommation abusive d'alcool et de drogues, et qui disséminent de l'information sur l'ensemble des troubles causés par l'alcoolisation fœtale • Comment faire ses choix et développer l'aptitude à dire « non » • Lien entre les choix personnels et la sécurité personnelle • Incidences de la famille, des pairs, des médias, de la culture et du milieu; sphères d'influence quant aux choix personnels et à la prise de décisions concernant la sécurité personnelle • Facteurs influençant l'image corporelle et son acceptation, et identification des risques liés à ces facteurs, comme l'influence de la culture, des médias et des pairs • Image composite des choix de vie sains

© Alberta Education, Canada, 2006

7e à 9e année
- Relations au sein des groupes, des pairs et de la famille; forces et talents que présentent les personnes faisant partie de ces groupes
- Stratégies visant à édifier des relations saines au sein de divers groupes : rétroaction, soutien mutuel, gestion des conflits et prévention
- Adolescents et jeunes adultes atteints de l'ensemble des troubles causés par l'alcoolisation fœtale
- Comment l'ensemble des troubles causés par l'alcoolisation fœtale peut influencer les interactions personnelles et interpersonnelles au sein des groupes

7e à 9e année
- Manières personnelles de faire face à ses émotions et sentiments
- Comment les personnes atteintes de l'ensemble des troubles causés par l'alcoolisation fœtale peuvent éprouver des troubles de comportement

7e à 9e année
- Causes et effets de la consommation d'alcool et nature des dépendances
- Influence des bons choix sur la santé pendant la grossesse; prévention de l'ensemble des troubles causés par l'alcoolisation fœtale
- Comportement à risque
- Lien entre les choix personnels, la sécurité personnelle et le bien-être
- Comportements de prévention des risques, comme l'ébriété, la consommation de substances, abusive ou non, dans le cadre de situations sociales ou sportives

10e à 12e année
- Besoin de relations saines et d'entregent
- Influences sur les relations et l'équilibre social-interpersonnel
- Stratégies de communication, rôle des conflits et fonctions des conflits
- Comprendre les adolescents et les jeunes adultes atteints de l'ensemble des troubles causés par l'alcoolisation fœtale

10e à 12e année
- Équilibre affectif et ressources permettant de gérer les aspects ayant trait aux sentiments et aux émotions
- Façons dont l'équilibre affectif influence les décisions qui sont prises
- Façons dont les personnes atteintes de l'ensemble des troubles causés par l'alcoolisation fœtale font face aux facteurs qui bloquent l'équilibre affectif

10e à 12e année
- Responsabilités qui accompagnent les conséquences d'un comportement présentant des risques élevés
- Stratégies d'établissement d'objectifs personnels pour maintenir des aptitudes de vie saine
- Développer un équilibre de vie sain
- Acquérir un équilibre physique et comprendre les incidences de la consommation, abusive ou non, de substances

© Alberta Education, Canada, 2006

PLANIFICATION SCOLAIRE

Enseignement sur la prévention de l'ensemble des troubles causés par l'alcoolisation fœtale dans le cadre du programme de Santé et préparation pour la vie de votre école

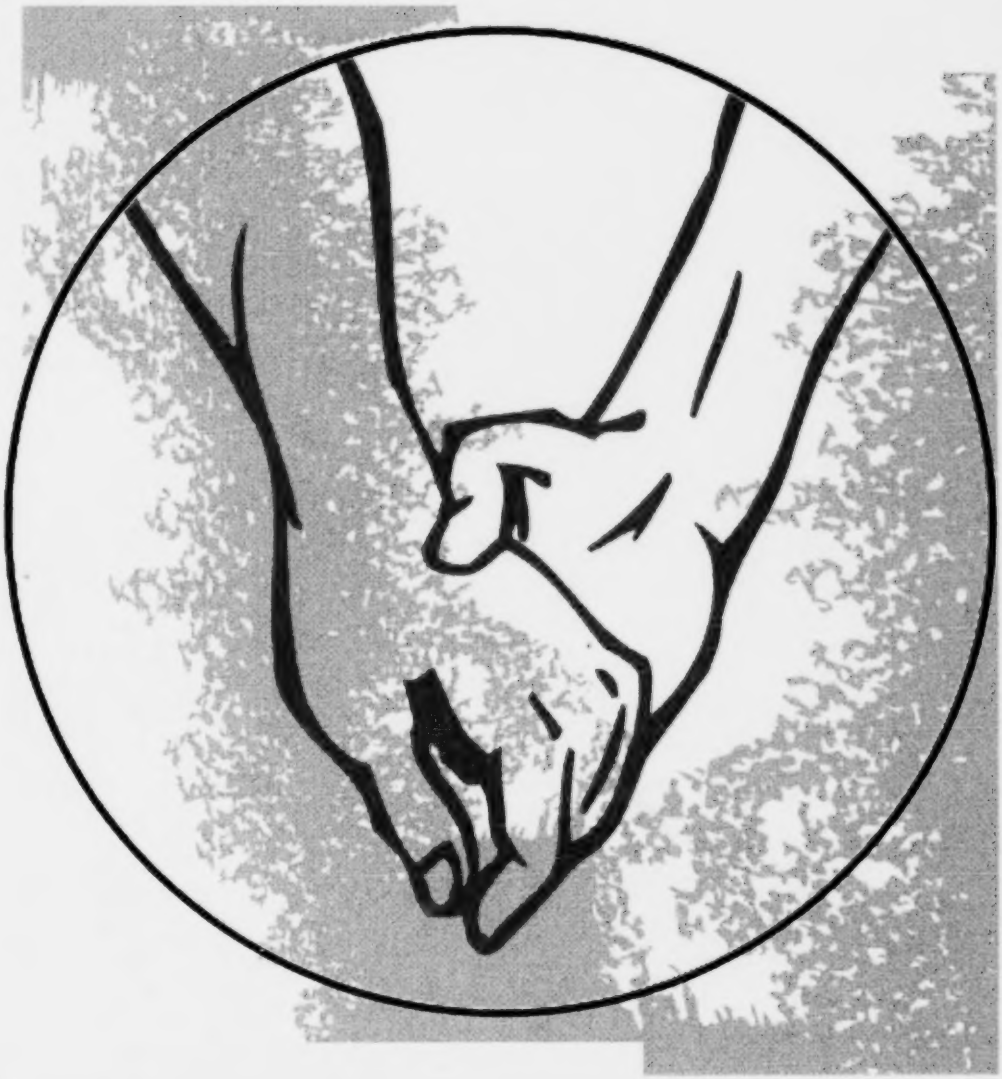
Niveau scolaire	Résultats du programme d'études	Activités sur l'ETCAF
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
Carrière et vie		

© Alberta Education, Canada, 2006

[Cette page est intentionnellement laissée en blanc.]

© Alberta Education, Canada, 2006

THÈME I :
Compréhension des relations humaines



THÈME I
COMPRÉHENSION DES RELATIONS HUMAINES

Introduction

La présente section porte sur le premier thème intitulé : **Compréhension des relations humaines**. Elle est divisée en quatre parties : de la 1re à la 3e année, de la 4e à la 6e année, de la 7e à la 9e année et de la 10e à la 12e année. Dans le cadre de ce thème, les élèves se familiarisent avec les incidences des comportements positifs et des comportements négatifs sur l'établissement de relations saines et la prise de bonnes décisions.

Les activités et les résultats d'apprentissage connexes du programme d'études de Santé et préparation pour la vie et du programme d'études de Carrière et vie sont énoncés au début de chaque division. Tous les résultats d'apprentissage pertinents de chaque programme d'études figurent dans ce thème. Cependant, ils ne sont pas tous entièrement élaborés dans le cadre des activités qui suivent. Les résultats d'apprentissage qui sont énumérés au début de chaque division présentent des idées d'ordre organisationnel permettant de planifier une unité entière autour de ce thème. Nous encourageons les enseignants à choisir, adapter et enrichir les activités qui répondent à leurs besoins et à ceux des élèves. Ces activités sont conçues pour être intégrées aux ressources qui existent déjà à ce sujet et qui explorent ces concepts de manière plus approfondie.

© Alberta Education, Canada, 2006

THÈME I :
Compréhension des relations humaines –
1re – 3e année

Orientation des activités

- Différents types de relations
- Façons de travailler en groupes
- Besoins semblables et différents des gens
- Façons de bien travailler et de bien jouer avec les autres

RAS – Santé et préparation pour la vie

Interactions

Les élèves vont :

1 identifier les caractéristiques d'un bon ami; ex. : la considération des sentiments, la gentillesse, l'écoute (R-1.5);
1 examiner en quoi les attitudes et les comportements personnels peuvent influencer les sentiments et les actes d'autrui; ex. : inviter les autres à se joindre à eux (R-1.6);
1 démontrer des façons simples de résoudre les conflits, avec peu d'aide d'un adulte; ex. : en acceptant d'essayer de résoudre un problème (R-1.7);
2 manifester leur appréciation auprès de leurs amis et d'autrui de diverses manières (R-2.5);
2 élaborer des stratégies leur permettant de faire preuve de respect envers les autres; ex. : se montrer intéressé lorsque quelqu'un d'autre exprime ses sentiments, offrir de l'aide à quelqu'un (R-2.6);
2 montrer qu'ils comprennent une stratégie de résolution de conflit; ex. : en proposant un compromis (R-2.7);
3 élaborer des stratégies pour nouer des amitiés et les renforcer (R-3.5);
3 afficher des comportements inclusifs malgré les différences et les circonstances individuelles; ex. : sur le plan physique, émotionnel, culturel ou économique (R-3.6);
3 examiner les effets des conflits sur les relations (R-3.7).

Rôles et processus de groupe

Les élèves vont :

1 travailler en collaboration avec un partenaire; ex. : en attendant leur tour, en respectant l'espace et les biens d'autrui (R-1.8);
1 reconnaître et accepter les différences individuelles au sein de groupes; ex. : au sein de leur propre famille (R-1.9);
2 reconnaître et valoriser les forces et les talents des divers membres d'un groupe; ex. : en identifiant les habiletés que chaque membre a à offrir (R-2.8);

© Alberta Education, Canada, 2006

2 expliquer comment les groupes peuvent contribuer à la formation d'un milieu sûr et bienveillant (R-2.9);
3 acquérir des habiletés pour travailler en collaboration au sein d'un groupe (R-3.8);
3 encourager l'esprit sportif en donnant l'exemple; ex. : en faisant preuve d'esprit sportif et en jouant de manière sécuritaire avec des groupes composés de membres de tout âge (R-3.9).

Activités

➢ ***Cercle de conversation***

Dites aux élèves de s'asseoir en cercle. Demandez-leur de penser à leurs façons de travailler et de jouer avec les autres. Dites-leur de raconter des histoires sur leurs façons de travailler et de jouer avec leurs amis, camarades de classe, membres de la famille et voisins.

Incitez les élèves à se dire que le cercle, c'est une façon de se rappeler que lorsque d'autres personnes parlent, toutes les autres personnes devraient l'écouter. Expliquez-leur en quoi le fait de s'asseoir en cercle facilite le processus, parce que les élèves peuvent se voir. Demandez-leur de réfléchir en quoi la formation d'un cercle est propice à l'écoute, en ce sens que tous les élèves peuvent se voir. Demandez-leur aussi de s'interroger à savoir pourquoi le fait de voir les autres favorise leur écoute.

➢ ***À propos des relations***

Dites aux élèves de penser aux divers types de relations qu'ils entretiennent avec les autres. Demandez-leur d'en discuter ou de faire un remue-méninges afin de promouvoir des relations saines. Inscrivez les idées des élèves sur une affiche ou au tableau. Les élèves trouveront peut-être des idées du genre :

- écouter les autres quand ils parlent;
- montrer que nous nous soucions des autres;
- aider les autres à faire quelque chose;
- ne pas avoir peur de demander de l'aide quand nous avons besoin de quelque chose;
- être poli;
- s'amuser ensemble;
- faire quelque chose de gentil pour quelqu'un d'autre sans que personne ne nous le demande.

Il peut être bon de faire en sorte que les élèves modélisent, en petits groupes ou avec toute la classe, les comportements qui favorisent de bonnes relations.

Demandez aux élèves en quoi les comportements positifs peuvent aider les gens à se comprendre, que leurs intérêts et leurs activités soient semblables ou non. Par exemple, vous pourriez demander aux élèves qui aiment le sport d'établir de bonnes relations avec des élèves qui n'aiment pas le sport.

© Alberta Education, Canada, 2006

➢ ***Collage collectif*** Demandez aux élèves de considérer les qualités qui aident à nouer de bonnes relations avec les membres de leur famille et leurs amis. Dressez la liste de ces qualités sur une affiche ou au tableau. Voici certaines de ces qualités :

- confiance;
- plaisir;
- amour;
- collaboration;
- partage;
- bienveillance;
- attention;
- communication.

Demandez aux élèves de travailler en petits groupes pour trouver des exemples de ces caractéristiques dans les photos de journaux, de magazines ou d'autres médias. Dites-leur de découper ces photos afin de pouvoir faire un collage de comportements positifs. Une fois que les élèves ont fini, demandez à chaque groupe de présenter son collage à un autre petit groupe de la classe.

Lorsque les groupes présentent leurs collages, dites-leur de discuter comment ils sont susceptibles d'afficher ces mêmes caractéristiques avec les autres. Demandez aux élèves s'ils ont déjà vécu des situations pour lesquelles ils ne se sentaient pas à leur place. Comment ces qualités peuvent-elles permettre d'aider les autres à se sentir les bienvenus et à les rendre à l'aise au sein d'un groupe?

Préparation de l'enseignant
Feuille d'activité reproductible I-1 :
- Collage en forme de casse-tête, p. 17

Évaluation, p. 16

Remettez aux élèves une copie de la **Feuille d'activité reproductible I-1 : Collage en forme de casse-tête** afin qu'ils apprennent à créer et à identifier leurs propres collages. Les mots figurant sur le casse-tête peuvent être découpés pour qu'ils fassent partie du collage.

© Alberta Education, Canada, 2006

➢ ***Jeux de rôles collectifs***

Divisez les élèves en petits groupes de deux ou trois élèves. Demandez à chaque groupe de dresser une liste de situations pour lesquelles des personnes se retrouveraient en situation de groupe. Incitez-les à penser à des groupes du genre :

- groupes de travail en classe pour préparer un projet spécial;
- groupes sportifs;
- activités familiales;
- groupes de terrain de jeu.

Demandez aux élèves de penser aux différents rôles que jouent les personnes en situation de groupe, ainsi qu'à des exemples de nombre de fois qu'ils ont travaillé ou joué en groupes. Dites-leur de s'asseoir en cercle et de partager leurs histoires. Respectez les élèves qui ne veulent pas partager leurs expériences.

Préparation de l'enseignant
Feuille d'activité reproductible I-2 :
- Jeux de rôles collectifs, p. 18

Évaluation, p. 16

Posez des questions qui débouchent sur des discussions concernant les jeux de rôles collectifs. Vous pouvez entre autres parler des chefs de groupes, des personnes qui obéissent à leurs ordres et des participants à part égale. Donnez aux élèves des fiches de rôles que vous trouverez à la **Feuille d'activité reproductible I-2 : Jeux de rôles collectifs**, puis demandez-leur de montrer la carte ou les cartes qui illustrent les histoires de groupes de jeu ou de travail qu'ils illustrent.

➢ ***Observation du comportement***

Pour présenter le concept du comportement aux élèves, commencez par parler de la manière dont les gens agissent quand ils sont en présence d'autres personnes. Demandez aux élèves de se pencher sur les caractéristiques et les qualités que les gens ont en commun quand ils sont ensemble en groupe. Demandez-leur de dessiner une situation de groupe dans laquelle ils ont évolué. Donnez-leur des exemples de situations, comme :

Préparation de l'enseignant
Feuille d'activité reproductible I-3 :
- Observation du comportement, p. 19

- jouer au sein d'une équipe;
- travailler en groupe dans la classe;
- prendre une décision en famille;
- jouer avec un groupe d'amis au terrain de jeu.

Ensuite, dites aux élèves de montrer leur dessin à un partenaire, puis demandez à chaque groupe de deux de penser aux personnes figurant dans leurs dessins pour déterminer comment elles agissent les unes envers les autres.

Demandez aux élèves de se servir de la **Feuille d'activité reproductible I-3 : Observation du comportement** pour énumérer des exemples de comportements positifs et négatifs et d'écrire en quoi ces comportements influencent la façon dont les gens s'entendent entre eux.

© Alberta Education, Canada, 2006

➢ ***Cercle de conversation*** Faites un cercle de conversation, puis discutez des raisons pour lesquelles il est important de s'entendre en situation de groupe et d'avoir des relations saines avec autrui. Vous pouvez demander aux élèves de discuter de questions de cet ordre :

- Pourquoi est-il important d'essayer de travailler de manière positive avec les autres membres d'un groupe?
- Comment les membres d'un groupe peuvent-ils s'entraider?
- En quoi mes comportements positifs aident-ils les autres membres du groupe?

Évaluation

Évaluez les jeux de rôles collectifs des élèves et dans quelle mesure les élèves comprennent le lien entre les comportements positifs et les situations de groupe. Pour ce faire, servez-vous de la grille d'évaluation ci-dessous et discutez-en ou encore, personnalisez cette grille en collaboration avec les élèves.

Excellent	**4/**	L'élève établit un lien clair entre les comportements positifs et les situations de groupe et les rôles, puis il donne des exemples.
Compétent	**3/**	L'élève établit un lien entre les comportements positifs et les situations de groupe.
Acceptable	**2/**	L'élève donne des exemples de comportements positifs ou de situations de groupe.
Limité	**1/**	L'élève décrit un bon comportement.

Demandez aux élèves de vous remettre leurs **collages** à des fins d'évaluation. Servez-vous de la liste de contrôle suivante pour évaluer leur travail.

Oui ○ **Pas encore** ○	L'élève donne divers exemples de comportements positifs.
Oui ○ **Pas encore** ○	L'élève donne des exemples qui permettent d'établir des liens entre les qualités qui ont été cernées.
Oui ○ **Pas encore** ○	L'élève communique ses idées avec clarté et efficacité.

Les gabarits de la grille d'évaluation et de la liste de contrôle se trouvent en annexe.

Réflexion

Donnez le temps aux élèves de réfléchir à ce qu'ils viennent d'apprendre en matière de relations et de comportements. Incitez-les à réfléchir à des questions comme celles-ci :

- Qu'est-ce que j'ai appris à propos des similitudes et des différences qui caractérisent les gens?
- Comment est-ce que je me sens quand des groupes résolvent leurs problèmes ensemble?
- Comment puis-je me servir de ce que j'ai appris à propos des comportements positifs?

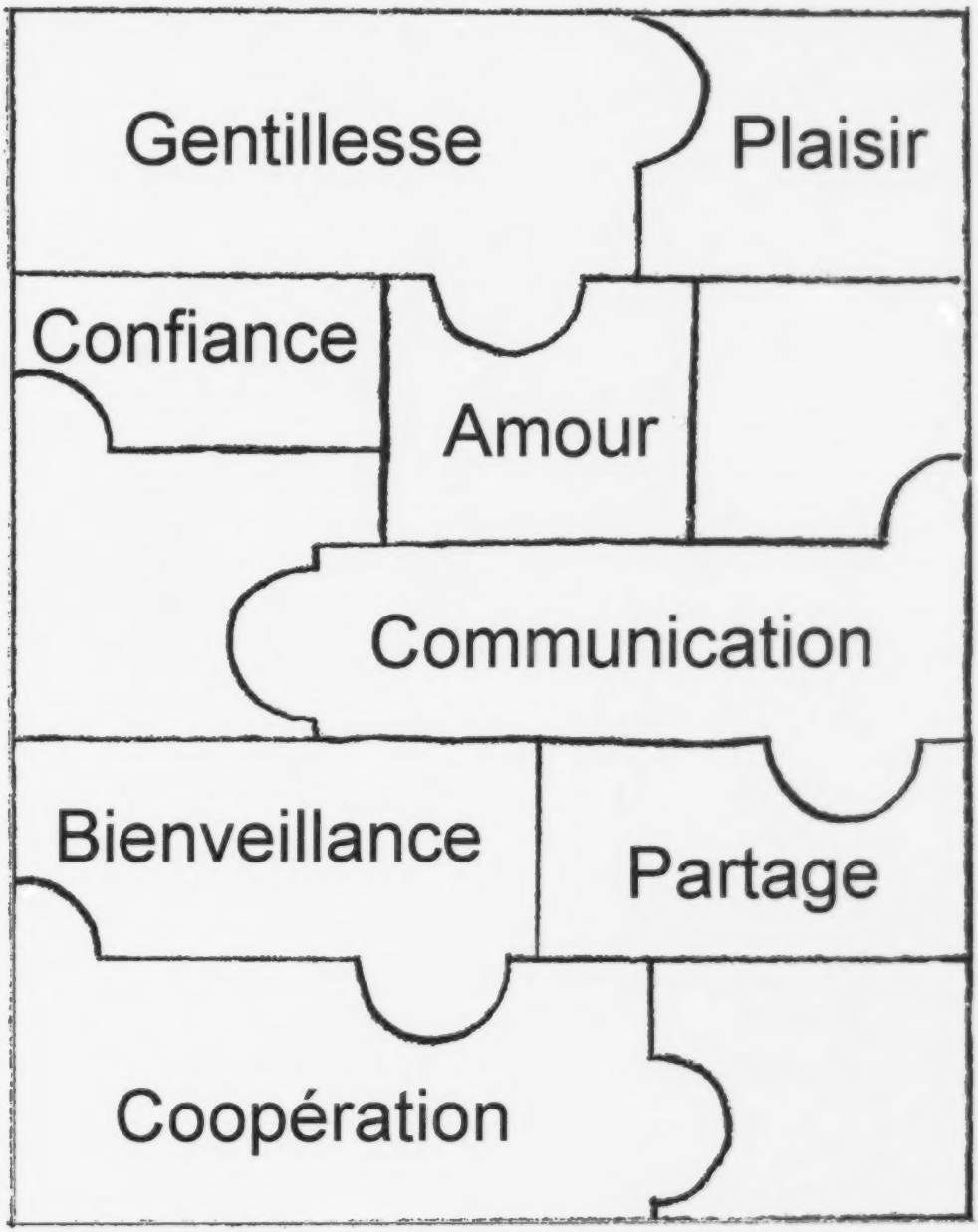
© Alberta Education, Canada, 2006

Feuille d'activité reproductible I–1
1re – 3e année

Nom : _____

Date : _____

COLLAGE EN FORME DE CASSE-TÊTE



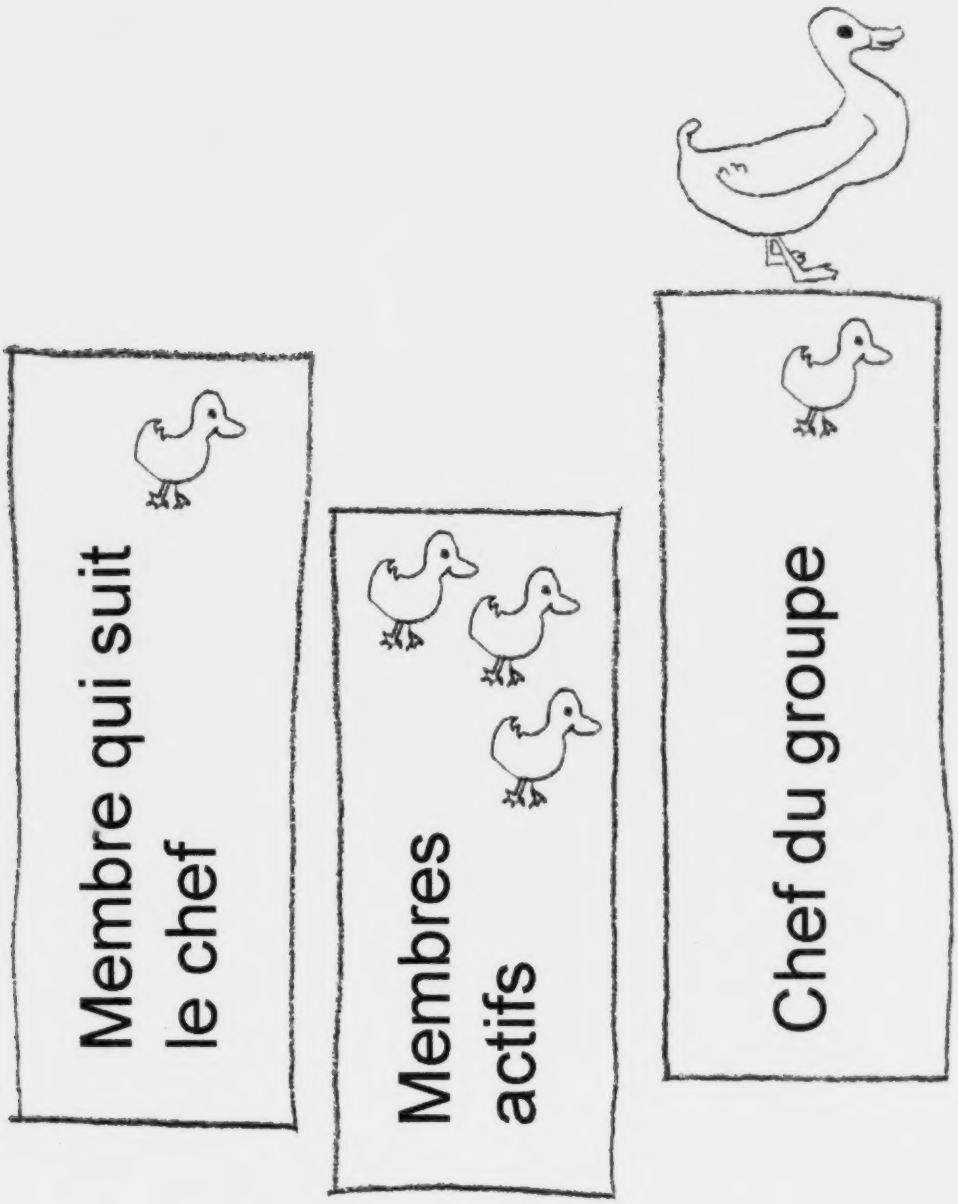
© Alberta Education, Canada, 2006

Feuille d'activité reproductible I–2
1re – 3e année

Nom : _____

Date : _____

JEUX DE RÔLES COLLECTIFS



© Alberta Education, Canada, 2006

Feuille d'activité reproductible I–3
1re – 3e année

Nom : _____

Date : _____

OBSERVATION DU COMPORTEMENT

Exemples de comportements positifs	Exemples de comportements négatifs

Les comportements positifs sont importants, car :	Il est important d'éviter les comportements négatifs, car :

Les deux types de comportements influencent la manière dont les gens interagissent.

© Alberta Education, Canada, 2006

[Cette page est intentionnellement laissée en blanc.]

© Alberta Education, Canada, 2006

THÈME I :
Compréhension des relations humaines –
4e – 6e année

Orientation des activités

- Familles, groupes de pairs et façons dont le changement peut avoir des incidences sur ces relations
- Rôles des groupes à l'école et avec les pairs; les stéréotypes et les cliques
- Façons dont les gens peuvent être semblables et différents, avoir des caractéristiques uniques et avoir des besoins uniques
- Qu'est-ce que l'ensemble des troubles causés par l'alcoolisation fœtale et quelles sont les caractéristiques physiques des enfants atteints de l'ETCAF?
- Adolescents et jeunes adultes atteints de l'ensemble des troubles causés par l'alcoolisation fœtale
- Interactions de groupe efficaces aidant à nouer des relations

RAS – Santé et préparation pour la vie

Interactions

Les élèves vont :

4 identifier les changements susceptibles de se produire sur le plan des amitiés et explorer des stratégies pour faire face à ces changements (R-4.5);

4 identifier et décrire des façons d'aider autrui; ex. : en aidant un ami ayant vécu un deuil (R-4.6);

4 adopter des habiletés et des comportements de communication efficaces afin de réduire l'aggravation des conflits; ex. : en faisant attention à leur propre langage corporel (R-4.7);

5 reconnaître les changements susceptibles de caractériser les relations familiales et explorer des stratégies pour s'adapter au changement; ex. : dans le cas d'un deuil (R-5.5);

5 étudier les avantages de nouer une variété de relations au cours du cycle de vie; ex. : au moyen de l'établissement de relations avec des personnes d'âges divers (R-5.6);

5 recourir à leurs habiletés en médiation lorsqu'ils résoudront des conflits; ex. : en reconnaissant les sentiments d'autrui, en permettant aux autres d'exprimer leurs opinions (R-5.7);

6 élaborer et mettre en pratique des stratégies pour nouer et améliorer les relations familiales; ex. : en étant honnête, en faisant preuve d'empathie (R-6.5);

6 élaborer des stratégies visant à maintenir et à rehausser des relations appropriées avec des personnes d'âges divers; ex. : au sein de la famille, de l'école et de la communauté (R-6.6);

6 mettre en pratique diverses stratégies de résolution de conflits; ex. : en s'efforçant de considérer les différences d'opinions comme des occasions d'explorer d'autres options (R-6.7).

© Alberta Education, Canada, 2006

Rôles et processus de groupe

Les élèves vont :

4 décrire et accepter leurs rôles et leurs responsabilités au sein d'un groupe (R-4.8);

4 évaluer comment les élèves peuvent servir de modèles aux autres au sein de groupes ou en tant qu'individus (R-4.9);

5 élaborer des stratégies leur permettant de s'acquitter de leurs rôles et de leurs responsabilités au sein de divers groupes; ex. : en traitant un conflit en situation de groupe (R-5.8);

5 explorer des stratégies de communication empreintes de respect et favorisant le développement de groupes et d'équipes; ex. : en encourageant tous les membres d'un groupe à participer (R-5.9);

6 analyser l'influence des groupes, des cliques et des alliances sur eux-mêmes et sur autrui; ex. : à la maison, à l'école et dans la communauté (R-6.8);

6 prendre des décisions en collaboration; ex. : en favorisant l'obtention d'un consensus lorsque des décisions sont prises en groupe (R-6.9).

Activités

➢ ***Album de photos personnel***

Préparation de l'enseignant
Feuille d'activité reproductible I-4 :
• Album de photos personnel, p. 28

Demandez aux élèves de penser à des évènements qui sont arrivés à la maison, à l'école ou au sein de leur communauté depuis deux semaines. Demandez-leur de faire une liste de ces évènements dans leur cahier. Rappelez aux élèves de tenir compte d'évènements personnels et d'évènements collectifs. Ensuite, dites aux élèves de se servir de la **Feuille d'activité reproductible I-4 : Album de photos personnel** pour créer un album de photos personnel d'eux-mêmes et des évènements qui ponctuent leur vie. Vous pouvez demander aux élèves d'apporter des photos ou des illustrations de chez eux pour les ajouter à leur album de photos personnel.

➢ ***Conversation entre les élèves sur la prise de décisions***

Demandez aux élèves de considérer les types de décisions qu'ils doivent prendre au quotidien et avec qui ils prennent ces décisions. Dites-leur de penser à leurs pairs, aux membres de leur famille, à leurs camarades de classe, à leurs copains de jeu, ainsi qu'à leurs différentes manières d'entrer en interaction avec ces groupes.

➢ ***Sphères d'influence***

Demandez aux élèves de songer aux différents rôles qu'ils jouent dans la vie, soit leurs rôles d'élève, de frère, de sœur, de cousine ou cousine, de fille, de fils, de voisin ou voisine. Ensuite, demandez-leur de penser aux groupes dont ils font partie, comme l'école, la classe, leur groupe d'amis (ou de pairs), leurs équipes de sport, leur famille, leur voisinage et leur communauté. Ensuite, remettez-leur la **Feuille d'activité reproductible I-5 : Sphères d'influence** et demandez-leur d'écrire leur nom dans le cercle du centre. Puis, dites-leur d'écrire, dans les cercles tout autour, le nom des groupes qui exercent une influence sur eux et sur lesquels

© Alberta Education, Canada, 2006

ils exercent une influence. Vous pouvez aussi leur demander d'inscrire le rôle qu'ils jouent par rapport à ces groupes.

Préparation de l'enseignant
Feuille d'activité reproductible I-5 :
• Sphères d'influence, p. 29
Évaluation, p. 26
Autres ressources portant sur des questions comme la mort et le divorce pour étayer les concepts de cette activité, les intégrer à la discussion ou enrichir l'activité.

Discutez du concept de changement avec les élèves. Dites-leur de penser à des évènements qui occasionnent des changements; par exemple, un déménagement familial, une naissance, un ami qui change d'école. Dites-leur de faire une liste de situations qui entraînent des changements.

Demandez ensuite aux élèves de se servir de leur tableau des sphères d'influence pour déterminer dans quelle mesure ils sont touchés par le changement, de même que les autres personnes dont il est question dans leur tableau. Par exemple, l'ami qui déménage peut toucher tout un quartier parce que l'ami en question livrait les circulaires publicitaires et les journaux. Aussi, la situation de l'élève qui change d'école peut avoir des conséquences sur une équipe de sport parce que l'élève pourrait désormais avoir de la difficulté à se rendre à ses séances d'entraînement à temps.

Dites aux élèves de travailler en groupes de deux et de choisir de deux à trois situations relevées par la classe. Demandez à chaque groupe de trouver des idées qui aideraient à faire face au changement, puis d'en faire part à un autre groupe ou à toute la classe.

➢ ***Jeu de rôles***

Dites aux élèves de travailler en petits groupes pour réfléchir à trois ou quatre situations de groupe où des élèves ou des amis entrent en interaction. Vous pouvez aborder des situations pour lesquelles les amis ne s'entendent pas bien ou sont inclus dans certaines activités. Vous pouvez aussi demander aux élèves de penser à des activités de groupe desquelles des personnes peuvent être injustement exclues en raison de différences ou d'intérêts personnels. Parlez aussi des cliques que forment les élèves, soit des groupes qui excluent d'autres élèves et ne se préoccupent que de leurs propres intérêts.

Préparation de l'enseignant
Autres ressources portant sur des questions comme les stéréotypes et les préjugés pour étayer les concepts de cette activité, les intégrer à la discussion ou enrichir l'activité.

Demandez aux élèves de penser à des occasions où ils ont fait un effort pour inclure tous leurs pairs dans une activité de groupe. Dites à chacun de vos groupes d'élèves de planifier un petit jeu de rôles en écrivant une histoire sur un groupe qui a recouru à des stratégies pour faire en sorte d'inclure tous les membres d'un groupe à une activité de groupe. Voici des exemples de stratégies :

- s'efforcer de découvrir les différentes personnes qui forment un groupe;
- s'intéresser aux talents et aux forces d'autres personnes;
- prêter une oreille attentive aux autres;
- adopter diverses perspectives et divers points de vue pour comprendre les autres;
- demander aux autres de vous parler d'eux.

© Alberta Education, Canada, 2006

Demandez à chaque petit groupe de discuter de situations pour lesquelles il y a des points de vue qui entrent en conflit à propos de décisions prises en matière de jeu ou de travail en équipe. Dites-leur de penser aux façons dont les groupes peuvent travailler ensemble pour prendre des décisions. Ensuite, demandez-leur de discuter de différentes manières d'aboutir à des décisions, comme se pencher du côté de la majorité ou parvenir à un consensus.

➢ ***Journal personnel***

Demandez aux élèves de rédiger un texte sur ce qu'ils ressentent quand ils font partie ou ne font pas partie de groupes divers. Demandez-leur de s'attarder aux choses qui sont importantes en matière de comportement ou d'interaction avec autrui.

➢ ***Schémas conceptuels***

Préparation de l'enseignant
Évaluation, p. 26

Discutez du concept de dépendance. Comment dépendons-nous des autres? Demandez aux élèves de travailler seuls pour tracer des schémas conceptuels illustrant leurs relations avec d'autres personnes. S'ils ont déjà rempli le tableau des sphères d'influence, ils peuvent s'en inspirer pour faire leurs schémas conceptuels. Dites aux élèves que la dépendance peut aussi se traduire par des situations où des personnes ont une emprise sur nous ou encore, où nous subissons l'influence de quelque chose. Par exemple, les médias peuvent influer sur notre façon de penser, d'agir et de nous comporter.

➢ ***Tableaux des choix et influences***

Préparation de l'enseignant
Feuille d'activité reproductible I-6 :
- Tableau des choix et influences, p. 30

Évaluation, p. 26

Demandez aux élèves de penser aux choix qu'ils font et à la manière dont ceux-ci peuvent avoir des conséquences positives ou négatives sur les autres. Les choix peuvent être influencés par bien des facteurs. Dites aux élèves de dresser un tableau portant sur les influences des choix qu'ils font à l'aide de la **Feuille d'activité reproductible I-6 : Tableau des choix et influences**. Dites-leur de considérer des influences comme les médias, les groupes de pairs, l'information qu'ils lisent et ce qu'ils apprennent. En groupes, demandez-leur de trouver des grands titres, des photos, de la publicité, des slogans ou d'autres renseignements dans des journaux ou des périodiques. Demandez-leur de coller leurs découpures sur leurs tableaux. Demandez aussi aux groupes de travail de montrer leurs tableaux à au moins un autre groupe de la classe.

➢ ***Conversation en classe sur les choix que nous faisons***

Présentez le sujet de l'ensemble des troubles causés par l'alcoolisation fœtale dans le cadre d'une conversation en classe portant sur les choix à faire pour donner lieu à des relations saines. Pour ces années scolaires, la présentation de l'ETCAF devrait se faire dans le contexte d'une conversation ayant lieu avec toute la classe. Dans le cadre de cette conversation, touchez à cinq aspects importants :

- en quoi les choix donnant lieu à des relations saines influencent les choix de santé?
- en quoi la consommation d'alcool peut être rattachée aux malformations congénitales comme l'ETCAF?

© Alberta Education, Canada, 2006

- qu'est-ce que l'ETCAF?
- qu'est-ce qui cause l'ETCAF?
- qu'est-ce qui peut être fait pour prévenir l'ETCAF?

Dites aux élèves que nos choix de santé sont influencés par de nombreux facteurs, comme ce que nos amis disent, ce que d'autres personnes font, ce que disent les médias et ce que nous lisons ou voyons. Il arrive souvent que nous fassions des choix sains quant aux manières dont nous décidons d'interagir avec d'autres et faisons face aux pressions. Parmi ces pressions, il y a des activités pour lesquelles la présence d'alcool constitue un facteur. Parfois, nous ne faisons pas de bons choix. Ces choix peuvent se traduire par la consommation d'alcool à de mauvais moments.

Préparation de l'enseignant
Feuille d'activité reproductible I-7 :
- Introduction à l'ensemble des troubles causés par l'alcoolisation fœtale (ETCAF), p. 31

Document d'information destiné aux enseignants : Présentation de l'ensemble des troubles causés par l'alcoolisation fœtale (ETCAF), p. 173 à 176.

La grossesse est l'un de ces mauvais moments. Il y a bien des raisons qui peuvent pousser une femme à consommer de l'alcool pendant qu'elle est enceinte. La dépendance à l'alcool peut être l'une de ces raisons. Il arrive aussi parfois que les femmes ne se soient pas rendu compte qu'elles étaient enceintes quand elles ont consommé de l'alcool. Toutefois, l'alcool peut avoir de graves conséquences sur la santé mentale et physique d'un bébé.

Remettez aux élèves une copie de la **Feuille d'activité reproductible I-7 : Introduction à l'ensemble des troubles causés par l'alcoolisation fœtale (ETCAF)** et demandez-leur de discuter des questions qui s'y trouvent. À l'aide du document d'information destiné aux enseignants intitulé : **Présentation de l'ensemble des troubles causés par l'alcoolisation fœtale**, discutez de ce qu'est l'ETCAF et de ses effets sur les enfants qui en sont atteints. Pendant cette conversation, soyez sensible à l'historique et à la situation familiale des élèves de votre classe.

➢ ***Banque de vocabulaire***

Demandez aux élèves de travailler seuls pour trouver le plus de mots de vocabulaire possible pour décrire les comportements des gens. Incitez-les à énoncer des caractéristiques positives. Donnez-leur des exemples, comme poli, jovial, rigolo, sympathique, honnête et loyal. Ensuite, en petits groupes, dites-leur de fusionner leur liste de vocabulaire, puis de reconstituer cette liste sur une affiche et de coller la liste de chaque groupe aux murs de la classe.

Dites ensuite aux élèves de rédiger, à l'aide des listes de vocabulaire, un paragraphe sur eux-mêmes. Puis, demandez aux membres des groupes de lire leur rédaction avec les autres membres du groupe. Pour conclure, discutez des similitudes et des différences de leurs rédactions.

➢ ***Histoire collective***

Demandez aux membres de chaque petit groupe de travailler ensemble pour rédiger une histoire collective. Pour ce faire,

Préparation de l'enseignant
Feuille d'activité reproductible I-8 :
- Histoire collective, p. 33

© Alberta Education, Canada, 2006

servez-vous de la **Feuille d'activité reproductible I-8 : Histoire collective**. Voici un début d'histoire :

Imagine que tu es en train de travailler sur un projet important avec un groupe de trois autres élèves. Pense aux divers talents et habiletés qu'il faudra pour bien réussir le projet. Décris les habiletés de trois personnes (réelles ou imaginaires) avec lesquelles tu aimerais travailler pour faire ce projet spécial. Écris leurs similitudes et, chose très importante, leurs différences. Pense en quoi le fait d'avoir des talents et des forces semblables et différentes peut aider un groupe à atteindre son objectif.

Demandez à chaque groupe de lire son histoire à voix haute.

Évaluation

Évaluez les **schémas conceptuels** des élèves et dans quelle mesure ils comprennent les conséquences des comportements positifs et négatifs sur les relations. Pour ce faire, servez-vous de la grille d'évaluation ci-dessous et discutez-en ou encore, personnalisez cette grille en collaboration avec les élèves.

Excellent	**4/**	L'élève établit un lien clair entre le concept des relations et celui de la dépendance d'autrui, puis il donne des exemples. Il donne aussi des exemples propres aux concepts suivants : faire partie d'un groupe, les influences externes – comme les médias et la communauté, et les comportements individuels.
Compétent	**3/**	L'élève établit un lien entre le concept des relations et celui de la dépendance d'autrui. Il donne des exemples d'influences externes sur les comportements collectifs et individuels.
Acceptable	**2/**	L'élève donne des exemples de comportements collectifs et de comportements individuels au sein de divers milieux.
Limité	**1/**	L'élève donne un exemple de comportement collectif et un exemple de comportement individuel.

Demandez aux élèves de vous remettre leur **tableau des choix et influences** pour que vous puissiez l'évaluer. Évaluez leur travail à l'aide de la liste de contrôle suivante.

Oui ○ **Pas encore** ○	L'élève donne divers exemples d'influences sur le comportement.
Oui ○ **Pas encore** ○	L'élève donne des exemples rattachés aux qualités des comportements positifs déterminés par la classe.
Oui ○ **Pas encore** ○	L'élève communique ses idées avec clarté et efficacité.

Les gabarits de la grille d'évaluation et de la liste de contrôle se trouvent en annexe.

© Alberta Education, Canada, 2006

Réflexion

Donnez le temps aux élèves de réfléchir à ce qu'ils ont appris au sujet des relations, des influences et des comportements. Incitez-les à réfléchir à des questions comme celles-ci :

- Comment puis-je décrire ce que je ressens quand je fais partie d'un groupe ou quand je n'en fais pas partie?
- Selon moi, qu'est-ce qui est important quand vient le temps de choisir comment je me comporte et comment j'entre en interaction avec les autres?
- En quoi le changement influence-t-il la façon dont je me sens au sujet des relations de mon entourage?
- En quoi puis-je modifier ma façon de prendre des décisions en groupe?
- Comment est-ce que je me sens quand je dois prendre une décision qui implique un compromis?
- Comment les groupes peuvent-ils encourager des comportements positifs? Comment peuvent-ils encourager des comportements négatifs?

© Alberta Education, Canada, 2006

Feuille d'activité reproductible I–4
4e – 6e année

Nom :_____

Date :_____

ALBUM DE PHOTOS PERSONNEL

© Alberta Education, Canada, 2006

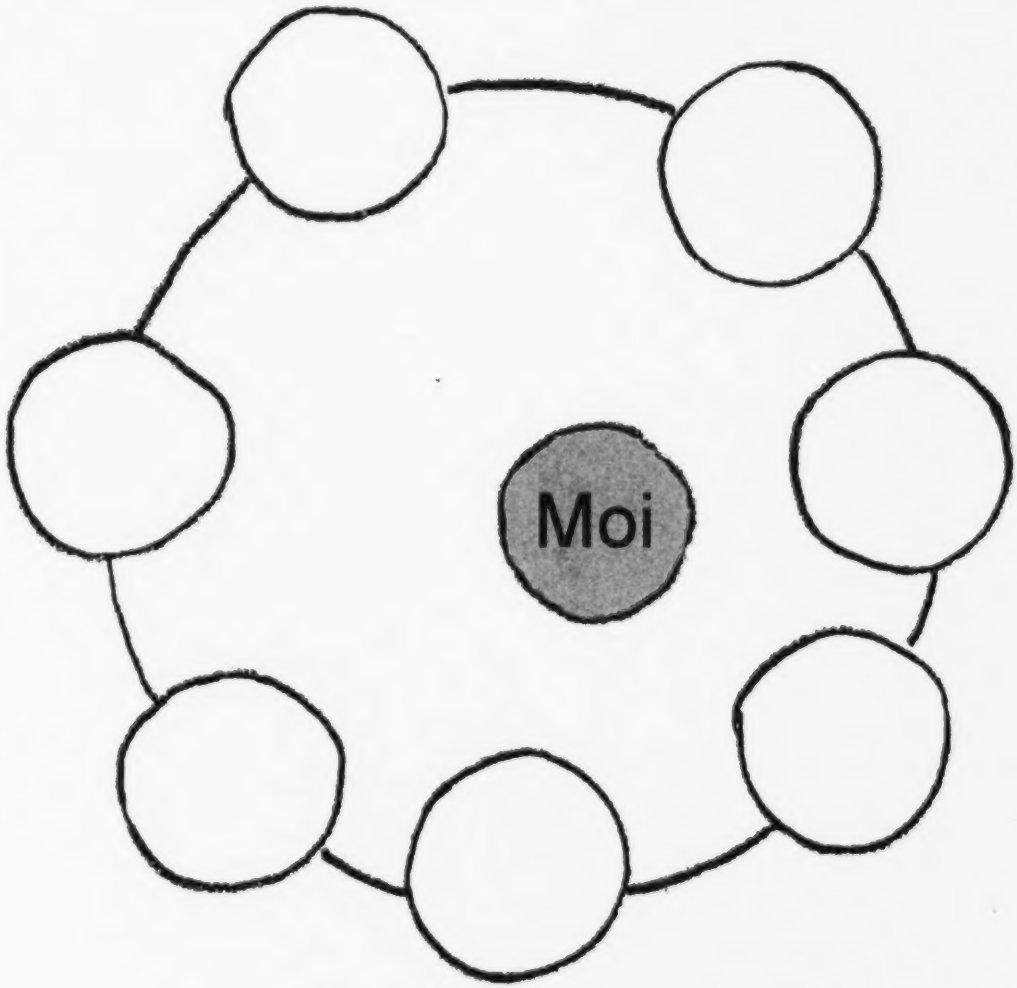
Feuille d'activité reproductible I–5
4e – 6e année

Nom :_____

Date :_____

SPHÈRES D'INFLUENCE

Écris ton nom dans le cercle du milieu. Ensuite, dans les cercles situés tout autour, écris le nom des groupes qui t'influencent et que tu influences. Dans chaque cercle, tu peux aussi écrire le rôle que tu joues par rapport à chacun de ces groupes; par exemple : ami, membre de la famille.



© Alberta Education, Canada, 2006

Feuille d'activité reproductible I–6
4e – 6e année

Nom :_____

Date :_____

TABLEAUX DES CHOIX ET INFLUENCES

Pense à des exemples de choix que tu fais tous les jours et écris-les dans la première colonne du tableau. Ensuite, pense aux facteurs qui influencent les choix que tu fais. Écris ces influences à côté de chacun de tes exemples, dans la deuxième colonne.

Exemples de choix que je fais	Influences sur mes choix

© Alberta Education, Canada, 2006

Feuille d'activité reproductible I–7
4e – 6e année

Nom :_____

Date :_____

INTRODUCTION À L'ENSEMBLE DES TROUBLES CAUSÉS PAR L'ALCOOLISATION FŒTALE (ETCAF)

Si une femme consomme de l'alcool quand elle est enceinte, l'alcool peut avoir des conséquences sur la croissance et le développement de son bébé. Il s'agit alors d'une lésion cérébrale appelée « ensemble des troubles causés par l'alcoolisation fœtale ». Le mot « fœtale » se rapporte au bébé qui n'est pas encore né, tandis que le mot « ensemble » fait allusion à l'éventail des troubles de santé qu'entraîne l'alcool. Puisque l'ensemble des troubles causés par l'alcoolisation fœtale est tout à fait évitable, il est important de se familiariser avec celui-ci.

Les personnes atteintes de l'ensemble des troubles causés par l'alcoolisation fœtale viennent au monde avec celui-ci. Tous les enfants souffrant de l'ETCAF ont leurs propres besoins spéciaux, problèmes et forces. L'ETCAF est une déficience de naissance, qu'elle soit perçue à la naissance ou non. Personne ne peut se défaire de l'ensemble des troubles causés par l'alcoolisation fœtale, bien que les symptômes puissent changer en vieillissant. Aucun traitement ne permet de guérir l'ETCAF. Les personnes atteintes de cet ensemble peuvent éprouver de nombreuses difficultés tout au long de leur vie. Parmi ces difficultés, notons des troubles d'apprentissage, la compréhension des conséquences et la façon dont ces personnes s'entendent avec les autres. Aussi, plusieurs des personnes souffrant de l'ETCAF ont besoin d'aide supplémentaire pour réussir à l'école. Elles peuvent aussi avoir besoin d'un soutien exceptionnel de la part de leurs familles et amis à tous les stades de leur vie

Le diagnostic de l'ensemble des troubles causés par l'alcoolisation fœtale doit être posé par une équipe de spécialistes. Ceux-ci doivent d'abord déterminer si la mère a consommé de l'alcool pendant sa grossesse. Ils doivent ensuite examiner l'enfant pour déterminer si sa croissance se fait au ralenti, identifier certaines caractéristiques faciales et trouver des signes de lésion cérébrale. L'enfant atteint de l'ETCAF ne se comporte pas de la même façon que les autres enfants et n'apprend pas de la même manière.

Les femmes qui consomment de l'alcool pendant leur grossesse le font pour diverses raisons. Parfois, elles ne savent pas qu'elles sont enceintes quand elles boivent de l'alcool, tandis que d'autres avaient une dépendance à l'alcool avant même de tomber enceintes. La consommation d'alcool pendant la grossesse peut avoir de graves conséquences sur la santé mentale et physique d'un bébé.

Nous devons faire beaucoup de choix tout au long de notre vie. Il est donc important d'apprendre à prendre de bonnes décisions pour que nos choix soient sains, non seulement pour nous, mais pour les personnes qui nous entourent.

© Alberta Education, Canada, 2006

Feuille d'activité reproductible I–7
4e – 6e année

Nom : _____

Date : _____

INTRODUCTION À L'ENSEMBLE DES TROUBLES CAUSÉS PAR L'ALCOOLISATION FŒTALE (ETCAF)

Questions faisant l'objet de discussion ou de rédaction :

À ce moment-ci de ta vie, quel genre de décisions prends-tu qui pourraient avoir des conséquences sur ta santé et sur celle des autres? _____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

L'ensemble des troubles causés par l'alcoolisation fœtale, c'est quoi au juste? Pourquoi l'ETCAF est-il rattaché au fait de faire des choix? _____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

© Alberta Education, Canada, 2006

Feuille d'activité reproductible I–8
4e – 6e année

Nom :_____

Date :_____

HISTOIRE COLLECTIVE

Écris une histoire avec ton groupe.

Imagine que tu es en train de travailler sur un projet spécial et important avec un groupe de trois autres élèves. Pense aux divers talents et habiletés qu'il faudra pour bien réussir le projet. Décris les habiletés de trois personnes (réelles ou imaginaires) avec lesquelles tu aimerais travailler pour faire ce projet spécial. Écris leurs similitudes et, chose très importante, leurs différences. Pense en quoi le fait d'avoir des talents et des forces semblables et différentes peut aider un groupe à atteindre son objectif.

© Alberta Education, Canada, 2006

[Cette page est intentionnellement laissée en blanc.]

© Alberta Education, Canada, 2006

THÈME I :
Compréhension des relations humaines –
7e – 9e année

Orientation des activités

- Relations au sein des groupes, des pairs et de la famille; forces et talents que présentent les personnes faisant partie de ces groupes
- Stratégies visant à édifier des relations saines au sein de divers groupes : rétroaction, soutien mutuel, gestion des conflits et prévention
- Adolescents et jeunes adultes atteints de l'ensemble des troubles causés par l'alcoolisation fœtale
- Comment l'ensemble des troubles causés par l'alcoolisation fœtale peut influencer les interactions personnelles et interpersonnelles au sein des groupes

RAS – Santé et préparation pour la vie

Interactions

Les élèves vont :

7 examiner les caractéristiques inhérentes aux relations saines et élaborer des stratégies pour nouer ce type de relations et les renforcer; ex. : avec leurs pairs, avec des membres du sexe opposé (R-7.5);

7 explorer et évaluer les incidences de la violence que l'on retrouve dans les médias sur les relations (R-7.6);

7 évaluer et personnaliser l'efficacité de divers modes de résolution de conflits; ex. : gagnant-gagnant, gagnant-perdant, perdant-perdant (R-7.7);

8 élaborer des stratégies en vue de maintenir des relations saines (R-8.5);

8 décrire des comportements déontologiques dans le cadre de relations et en donner des exemples; ex. : l'intégrité (R-8.6);

8 élaborer des stratégies en vue de la promotion de relations pacifiques; ex. : en trouvant des points communs dans les conflits (R-8.7);

9 décrire et analyser les facteurs contribuant au développement de relations malsaines et élaborer des stratégies pour faire face à ces relations (R-9.5);

9 être des modèles d'intégrité et d'honnêteté conformément à des principes déontologiques; ex. : élaborer des stratégies pour avoir un comportement éthique (R-9.6);

9 perfectionner leurs habiletés personnelles de gestion des conflits; ex. : les stratégies de négociation, de médiation (R-9.7).

© Alberta Education, Canada, 2006

Rôles et processus de groupe

Les élèves vont :

7 analyser les affects et les effets possibles découlant de l'appartenance à un groupe, à une équipe ou à un gang (R-7.8)

7 développer des habiletés d'établissement des objectifs en groupe; ex. : la collaboration (R-7.9)

8 décrire et expliquer les aspects positifs et négatifs de la conformité et de la dissidence sur les membres d'un groupe, d'une équipe (R-8.8)

8 décrire les caractéristiques efficaces d'un chef de groupe et démontrer ces habiletés (R-8.9)

9 analyser les habiletés nécessaires au maintien de l'individualité au sein d'un groupe; ex. : la dignité, l'assertivité, les habiletés de refus (R-9.8)

9 évaluer l'efficacité d'un groupe et formuler des stratégies visant à améliorer l'efficacité du groupe; ex. : faire l'acquisition d'habiletés leur permettant d'animer des discussions ou des réunions (R-9.9)

Activités

➢ ***Inventaire personnel***

Demandez aux élèves de dresser l'inventaire de leurs propres forces et talents. Donnez des exemples de forces et de talents aux élèves, comme le fait de bien écouter, d'être fiable, de faire rire les autres. Dites aux élèves de s'interroger sur leurs forces et talents, puis d'en faire la liste.

➢ ***Inventaire collectif***

En petits groupes, dites aux élèves de partager de leurs forces et de leurs talents. Demandez-leur de créer une liste pour l'ensemble du groupe, sans indiquer à quel élève appartiennent les forces ou les talents. Ensuite, dites aux groupes de dresser un inventaire collectif sur de grandes affiches. Demandez à chaque groupe de rédiger un énoncé décrivant en quoi les forces et les talents de leur groupe pourraient être encore meilleures s'ils devaient faire leurs travaux, prendre des décisions et parvenir à une entente ou à un consensus en groupe.

➢ ***Modèle de prise de décisions collective***

Demandez à chaque groupe de penser à ce qu'il faut faire pour prendre des décisions en groupe. Dites-leur d'élaborer un modèle détaillé qui pourra servir à prendre des décisions en groupe. Puis, faites en sorte que chaque groupe prenne note de son modèle de prise de décisions et l'illustre à l'aide d'un organigramme ou d'un arbre conceptuel.

➢ ***Conversation en classe sur la prise de décisions et le consensus***

Demandez aux élèves de penser de quelles manières les décisions peuvent être prises en groupe. Discutez du modèle de la majorité qui l'emporte et comparez-le au modèle du consensus. Avec la classe, créez un schéma visuel de ces deux modèles au tableau ou sur un tableau mural. Demandez ensuite aux élèves de discuter de leurs camarades de classe, des membres de leur famille et d'autres

© Alberta Education, Canada, 2006

groupes avec lesquels ils évoluent ainsi que des différentes manières dont ils entrent en interaction.

➢ ***Critique médiatique***

Demandez aux élèves de trouver le plus grand nombre d'exemples possible dans le plus grand nombre de médias possible pour représenter et illustrer des situations et des milieux de groupe. Par exemple, les élèves peuvent analyser comment les familles, les groupes de pairs et les amis sont illustrés dans ces médias. Parmi les sources, notons des journaux, des magazines ainsi que des transcriptions de publicités radiodiffusées et télédiffusées. En petits groupes, les élèves doivent ensuite mettre en commun les exemples qu'ils ont trouvés, puis faire la critique de la manière dont les médias illustrent les différents types de relations. Demandez ensuite aux élèves de se pencher sur les questions suivantes :

- Quels genres de relations avez-vous trouvés dans les médias que vous avez dépouillés?
- Comment différents médias ont-ils illustré différentes relations?
- Pensez-vous que ces médias illustrent bien les relations?
- Quels genres de messages ces médias nous transmettent-ils à propos des différents types de relations?

➢ ***Sphères d'influence***

Demandez aux élèves de réfléchir aux différents rôles qu'ils jouent dans la vie, soit celui d'élève, de frère ou de sœur, de cousin ou de cousine, de fille ou de fils, d'ami ou d'amie, de voisin ou de voisine. Puis, dites-leur de penser aux groupes dont ils font partie, comme l'école, la classe, leur groupe d'amis, leurs équipes de sport, leur famille, leur quartier ou leur communauté. Remettez-leur la **Feuille d'activité reproductible I-9 : Sphères d'influence** puis demandez-leur d'inscrire leur nom dans le cercle du milieu. Ensuite, les élèves écrivent dans les cercles tout autour les groupes qui exercent une influence sur eux, et sur lesquels ils exercent une influence, en commençant par le groupe qui les influence le plus ou qui leur est le plus cher. Pour terminer, les élèves écrivent le rôle qu'ils jouent par rapport à chaque groupe.

Préparation de l'enseignant
Feuille d'activité reproductible I-9 :
- Sphères d'influence, p. 43

Évaluation, p. 41

Dites aux élèves de se servir de leur tableau des sphères d'influence pour examiner en quoi d'autres personnes influencent les décisions que prennent les élèves, de même que les avantages et les inconvénients de faire partie d'un groupe. Par exemple, la famille est une source de sécurité, d'encadrement et d'amour. Pour leur part, les groupes de pairs sont une source de soutien et de compréhension, mais par la même occasion, ils peuvent mettre de la pression pour que ses membres prennent des décisions qui ne sont pas nécessairement bonnes.

© Alberta Education, Canada, 2006

À l'aide de leur tableau des sphères d'influence, les élèves discutent, avec un partenaire, de ce qu'ils pensent que les expressions suivantes signifient :

- conformité aux pressions et aux attentes de différents groupes;
- non-conformité aux pressions et aux attentes de différents groupes.

➢ ***Jeu de rôles***

En petits groupes, les élèves peuvent faire du remue-méninges à propos de trois ou quatre situations de conformité ou de non-conformité. À titre d'enseignant, vous pouvez discuter d'exemples pour lesquels des amis ne s'entendent pas ou exercent de la pression les uns sur les autres afin que les membres du groupe participent à des activités qui ne sont pas appropriées. Faites aussi en sorte que les élèves pensent à des situations où des personnes sont injustement exclues de certaines activités de groupe en raison des différents intérêts personnels.

Préparation de l'enseignant
Autres ressources portant sur des questions comme la conformité et la non-conformité pour étayer les concepts de cette activité, les intégrer à la discussion ou enrichir l'activité.

Ensuite, demandez à chaque groupe de planifier un petit jeu de rôles en écrivant une histoire sur un groupe qui a recouru à des stratégies pour faire face aux décisions de conformité ou de non-conformité. Voici certaines de ces stratégies :

- exprimer ses propres croyances et convictions aux autres;
- demander aux autres pourquoi ils ont posé tel ou tel geste;
- prêter une oreille attentive aux autres;
- adopter différentes opinions et différents points de vue pour mieux comprendre les autres.

Ensuite, faites en sorte que chaque groupe discute de situations pour lesquelles il y a des conflits de points de vue à l'égard de décisions prises relatives au travail ou au jeu en groupe. Demandez-leur de penser aux façons dont leur jeu de rôles illustre différents modèles de prise de décisions, comme le modèle de la majorité qui l'emporte ou l'obtention du consensus.

➢ ***Journal personnel***

Dites aux élèves de rédiger quelques paragraphes sur ce qu'ils ressentent quand ils font face aux pressions de conformité et de non-conformité, en prenant soin de se concentrer sur ce qu'il est important de considérer quand ils décident comment ils se comporteront et agiront avec les autres.

➢ ***Entrevue à trois étapes***

En groupe de trois, les élèves s'interviewent pour en savoir plus sur les habiletés de refus efficaces en situations de groupes. Les membres de chaque groupe doivent être interviewés à tour de rôle, interviewer un autre membre et consigner l'interview, comme suit :

- l'élève A interviewe l'élève B et pendant ce temps-là, l'élève C écrit les réponses aux questions;

© Alberta Education, Canada, 2006

- l'élève B interviewe l'élève C et pendant ce temps-là, l'élève A écrit les réponses aux questions;
- l'élève C interviewe l'élève A et pendant ce temps-là, l'élève B écrit les réponses aux questions.

Aidez les élèves à élaborer les questions d'entrevue. Quand les élèves ont fini de s'interviewer, demandez-leur de faire part de ce qu'ils ont appris aux autres groupes, puis de discuter des habiletés de refus efficaces en matière de pressions exercées par les groupes et de prise de décisions.

➢ ***Conversation en classe***

En classe, discutez du concept de la résolution de conflits et de l'importance de travailler avec les pairs pour résoudre les conflits. Incitez les élèves à tenir compte de ce qui suit :

- la médiation entre les pairs laisse présumer que le conflit est normal; cela peut représenter une force positive susceptible de s'accompagner d'un épanouissement personnel et d'un changement social;
- la médiation entre les pairs peut représenter l'occasion, pour les élèves, de s'asseoir face à face pour que tous les aspects du conflit soient entendus;
- la médiation entre les pairs aide à faire en sorte que les deux côtés d'un conflit aient l'impression d'avoir été entendus et qu'une tentative a été faite pour considérer leur point de vue;
- la médiation entre les pairs donne lieu à une décision que les deux côtés peuvent comprendre et accepter.

➢ ***Processus de résolution de conflits***

Préparation de l'enseignant
Feuille d'activité reproductible I-10 :
- Processus de résolution de conflits, p. 44 et 45

Les élèves font de la médiation entre les pairs en travaillant en petits groupes pour résoudre un conflit hypothétique. Remettez aux élèves la **Feuille d'activité reproductible I-10 : Processus de résolution de conflits**, puis dites-leur de prendre les rôles dont il est question dans ce document. Les élèves doivent respecter le processus de résolution de conflits énoncé dans le document.

➢ ***Carte à bulles***

Préparation de l'enseignant
Feuille d'activité reproductible I-11 :
- Carte à bulles, p. 46

Évaluation, p. 41

Seuls ou en groupe de deux, les élèves discutent des différents aspects d'une relation saine. Demandez à chaque élève ou à chaque groupe de se servir de la **Feuille d'activité reproductible I-11 : Carte à bulles** pour créer une carte à bulles portant sur les aspects d'une relation saine. Les élèves doivent inscrire leur nom au centre de la page, puis considérer les différentes personnes ou les différents groupes avec lesquels ils entretiennent des relations. Ensuite, ils doivent trouver les diverses caractéristiques à la source de relations positives au sein de ces groupes.

➢ ***Conversation en classe sur les choix que nous faisons***

ETCAF

Présentez le sujet de l'ensemble des troubles causés par l'alcoolisation fœtale dans le cadre d'une conversation en classe portant sur les pressions positives et négatives qui influencent la formation de relations saines. À ces années scolaires, la présentation de ce sujet devrait se faire dans le contexte d'une conversation avec toute la classe, en mettant l'accent sur le fait que l'ensemble des

© Alberta Education, Canada, 2006

troubles causés par l'alcoolisation fœtale est attribuable à un problème se rapportant aux choix faits en matière de consommation d'alcool. Cette conversation doit couvrir cinq aspects :

- en quoi les choix favorisant des relations saines ont une incidence sur les choix concernant la santé?
- en quoi la consommation d'alcool peut être liée aux malformations congénitales comme l'ensemble des troubles causés par l'alcoolisation fœtale?
- qu'est-ce que l'ensemble des troubles causés par l'alcoolisation fœtale?
- qu'est-ce qui cause l'ETCAF?
- qu'est-ce qui peut être fait pour prévenir l'ensemble des troubles causés par l'alcoolisation fœtale?

Avec les élèves, discutez du nombre de facteurs, dont les pressions exercées par les groupes par rapport aux choix faits et aux décisions prises, qui peuvent influencer les choix de santé. Parfois, les personnes font de mauvais choix quand elles sont en situation de groupe. Ces choix peuvent comprendre la consommation d'alcool à de mauvais moments.

La grossesse est l'un de ces mauvais moments. Il y a bien des raisons qui peuvent pousser une femme à consommer de l'alcool quand elle est enceinte. La dépendance à l'alcool peut être l'une de ces raisons, de même que les pressions exercées sur la femme pour qu'elle boive de l'alcool et le manque de sensibilisation aux effets de l'alcool. Il arrive aussi parfois que les femmes ne se soient pas rendu compte qu'elles étaient enceintes quand elles ont consommé de l'alcool. Toutefois, l'alcool peut avoir de graves conséquences sur la santé mentale et physique d'un bébé

➢ ***Introduction à l'ensemble des troubles causés par l'alcoolisation fœtale (ETCAF)***

Préparation de l'enseignant

Feuille d'activité reproductible I-12 :
- Introduction à l'ensemble des troubles causés par l'alcoolisation fœtale, p. 47

ETCAF

Document d'information destiné aux enseignants : Présentation de l'ensemble des troubles causés par l'alcoolisation fœtale (ETCAF), p. 173 à 176.

Remettez aux élèves la **Feuille d'activité reproductible I-12 : Introduction à l'ensemble des troubles causés par l'alcoolisation fœtale** et demandez-leur de discuter des questions qui s'y trouvent. À l'aide du document d'information destiné aux enseignants intitulé : **Présentation de l'ensemble des troubles causés par l'alcoolisation fœtale**, discutez de ce qu'est l'ETCAF et de ses effets sur les enfants qui en sont atteints. Dans le cadre de cette conversation, soyez sensible à l'historique et à la situation familiale des élèves de votre classe.

© Alberta Education, Canada, 2006

➢ ***Banque de vocabulaire*** Demandez aux élèves de travailler seuls afin de trouver le plus de mots de vocabulaire possible pour décrire les comportements des gens en situation de groupe. Puis, en petits groupes, les élèves fusionnent leurs listes de mots sur du papier pour affiches. Collez ensuite les banques de vocabulaire de chaque groupe sur un mur de la classe.

Les élèves doivent ensuite se servir de leurs banques de vocabulaire pour trouver des stratégies leur permettant de nouer des relations saines et de bien interagir en situation de groupe.

Évaluation

Évaluez les **cartes à bulles** des élèves et essayez de déterminer leur compréhension des influences d'autrui sur les comportements positifs et négatifs. Pour ce faire, servez-vous de la grille d'évaluation ci-dessous et discutez-en ou encore, personnalisez cette grille en collaboration avec les élèves.

Excellent **4/** L'élève établit un lien clair entre le concept des influences externes et celui des relations saines, puis il donne des exemples. Ses exemples se rapportent aux concepts de la pression exercée par les groupes, les médias et différentes situations de groupes ou d'équipes.

Compétent **3/** L'élève établit un lien entre le concept des influences externes et celui des relations saines. Il donne des exemples qui se rapportent aux influences externes sur les comportements collectifs et personnels, dans différentes situations de groupes ou d'équipes.

Acceptable **2/** L'élève donne des exemples d'influences externes, comme les pressions exercées par les groupes et les médias ainsi que les comportements personnels en situations de groupes ou d'équipes.

Limité **1/** L'élève donne un exemple d'influence externe ou différentes situations de groupe ou d'équipe.

Demandez aux élèves de vous remettre leur tableau : **Sphères d'influence** à des fins d'évaluation. Évaluez leurs produits à l'aide de la liste de contrôle suivante :

Oui ○ **Pas encore** ○ L'élève donne divers exemples d'influences exercées sur le comportement.

Oui ○ **Pas encore** ○ L'élève donne des exemples qui permettent d'illustrer comment d'autres personnes influencent les décisions qu'il prend.

Oui ○ **Pas encore** ○ L'élève donne des exemples qui expliquent les avantages et les inconvénients de faire partie d'un groupe.

Oui ○ **Pas encore** ○ L'élève communique ses idées avec clarté et efficacité.

Les gabarits de la grille d'évaluation et de la liste de contrôle se trouvent en annexe.

© Alberta Education, Canada, 2006

Réflexion

Donnez le temps aux élèves de réfléchir à ce qu'ils ont appris en matière de relations, de pressions, de conformité et de comportement. Incitez-les à réfléchir à des questions comme celles-ci :

- Quand je pense aux groupes avec lesquels j'entre en interaction, quels sont certains des sentiments conflictuels que je ressens?
- Qu'est-ce que je pense des différentes façons de prendre des décisions?
- Qu'est-ce que je pense des décisions prises par consensus?
- Quelles sont les influences externes qui ont la plus grande influence sur moi?
- Quelles sont certaines des pressions auxquelles je dois faire face au quotidien?
- Comment est-ce que je me sens vis-à-vis de ces pressions?
- Quels sont les aspects positifs de faire partie d'un groupe? Quel genre de soutien ces groupes peuvent-ils m'offrir?
- Comment est-ce que je me sens quand je fais partie d'un processus de résolution de conflits?
- Comment puis-je faire un apport positif aux groupes dont je fais partie?

© Alberta Education, Canada, 2006

Feuille d'activité reproductible I–9
7e – 9e année

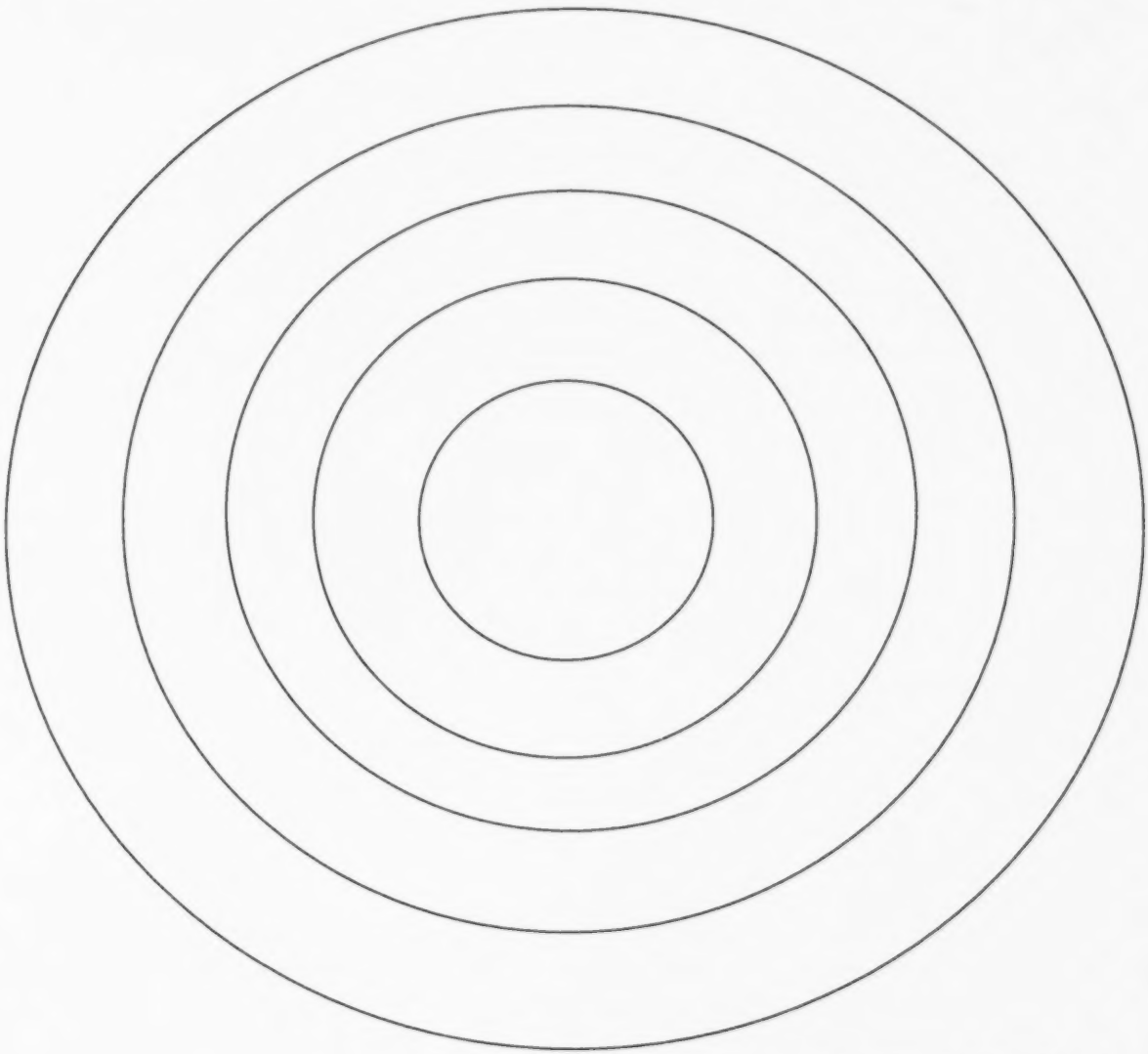
Nom :_____

Date :_____

SPHÈRES D'INFLUENCE

Écris ton nom dans le cercle du milieu. Ensuite, dans les cercles situés tout autour, écris le nom des groupes qui t'influencent et que tu influences, en commençant par le groupe qui t'influence le plus ou dont tu es le plus proche. Dans chaque sphère, tu peux aussi écrire le rôle que tu joues par rapport à chacun de ces groupes.

Ensuite, inscris les avantages et les inconvénients d'être membre de chacun de ces groupes.



© Alberta Education, Canada, 2006

Feuille d'activité reproductible I–10
7e – 9e année

Nom :_____

Date :_____

PROCESSUS DE RÉSOLUTION DE CONFLITS

Caractéristiques de la résolution de conflits

- La résolution de conflits laisse présumer que le conflit est normal et qu'il peut représenter une influence positive sur l'épanouissement personnel.
- La résolution de conflits peut donner lieu à des changements sur le plan du comportement du groupe.
- La résolution de conflits exige que les personnes en cause s'assoient face à face pour discuter d'un enjeu.
- La résolution de conflits permet aux personnes en cause de se parler, ce qui fait que tous ceux qui sont impliqués dans un conflit sont entendus.
- La résolution de conflits aide à faire en sorte que ceux qui sont impliqués dans un conflit aient l'impression d'avoir été entendus et qu'une tentative a été faite pour considérer leur point de vue.
- La résolution de conflits donne lieu à une décision que les deux côtés peuvent comprendre et accepter.

Situation et rôles : médiation entre les pairs

1 ***Faites la répartition des rôles du groupe.***

- Sébastien
- Mégan
- Ami de Sébastien (peut être plus qu'un membre de votre groupe)
- Amie de Mégan (peut être plus qu'un membre de votre groupe)
- Médiateur

2 ***En groupe, lisez les étapes de résolution de conflits indiquées ci-dessous. Ensuite, il faut que les membres de votre groupe s'assoient face à face pour qu'ils puissent tous se voir.***

1. Lisez la situation en prenant le point de vue du rôle qui vous a été donné. Les médiateurs devraient entamer la discussion en passant la situation en revue avec tous les membres du groupe. Ils doivent aussi faire en sorte que tous les membres du groupe ont l'occasion de s'exprimer en demandant à chaque membre de faire part de son point de vue à l'égard de la situation.
2. Décidez de la réaction que vous aurez à la lumière du rôle qui vous a été donné.
3. Discutez des situations en prenant soin de garder chacun de vos rôles. Parlez de ce qui s'est passé ainsi que des pressions et des influences exercées sur les actes de chaque personne. Pour sa part, le médiateur s'assure que tous les membres du groupe ont le temps d'exprimer leurs réactions.
4. Décidez en quoi vous serez prêts à faire des compromis pour résoudre le problème. Faites part de ces compromis aux autres membres du groupe.
5. Essayez d'en venir à une décision de groupe, en prenant soin de mentionner les mesures ou étapes que vous prendrez en groupe pour résoudre ce problème

© Alberta Education, Canada, 2006

Feuille d'activité reproductible I–10
7e – 9e année (suite)

3 Lisez la situation ci-dessous.

Recourez à vos mesures ou étapes pour essayer de résoudre le problème.

Sébastien et Mégan sont de bons amis depuis leurs premières années scolaires. Ces derniers temps, les enfants de la classe se sont mis à taquiner Sébastien à l'école. Au début de l'année scolaire, il confiait à Mégan comment il se sentait quand il se faisait taquiner. Mégan faisait preuve de sympathie et elle comprenait à quel point les taquineries dérangeaient Sébastien. Ce sont surtout des filles de la classe qui le taquinent.

Récemment, Mégan s'est mise à passer plus de temps avec ce groupe de filles. Elles font plusieurs choses ensemble à l'heure du midi et se tiennent ensemble après l'école. Maintenant, Mégan ne parle plus à Sébastien pendant l'école, mais elle lui parle encore en sortant de l'autobus pour rentrer chez elle, car ils habitent dans le même quartier.

Mégan s'inquiète de ce que Sébastien ressent quand il se fait taquiner, mais en même temps, elle aime bien son nouveau groupe d'amies. Elle a dit à Sébastien que si elle ne lui parle plus quand ils sont à l'école, c'est parce qu'elle est trop occupée. Elle n'a toutefois pas pris la peine de lui dire si elle le défend quand elle est avec ses nouvelles amies. Les filles en question taquinent Sébastien un peu moins qu'au début de l'année, mais tout de même, Sébastien a beaucoup de peine parce que Mégan passe moins de temps avec lui à l'école. Il a donc décidé de ne plus lui adresser la parole, et lorsque Mégan lui parle, il est plutôt sur la défensive.

En revanche, Mégan a décidé de confier à ses amies certaines des choses qu'elle sait au sujet de Sébastien. Sébastien est de plus en plus fâché, au point où il fait maintenant des commentaires négatifs sur l'apparence de Mégan quand il la voit dans les couloirs. Aussi, ils ne rentrent plus chez eux ensemble en descendant de l'autobus.

4 ***La solution et les résolutions de notre groupe :***

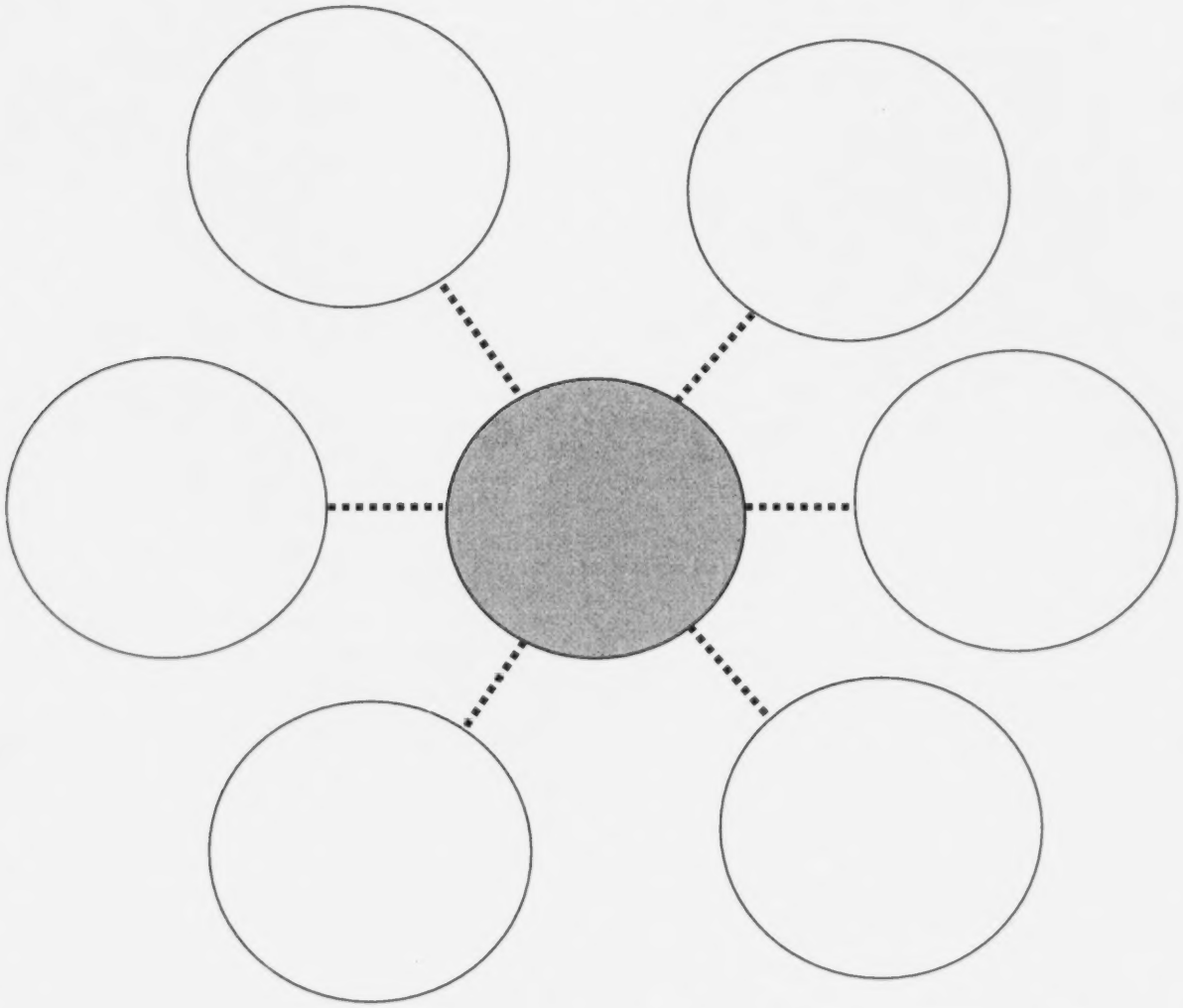
© Alberta Education, Canada, 2006

Feuille d'activité reproductible I–11
7e – 9e année

Nom :_____

Date :_____

CARTE À BULLES



© Alberta Education, Canada, 2006

Feuille d'activité reproductible I–12
7e – 9e année

Nom :_____

Date :_____

INTRODUCTION À L'ENSEMBLE DES TROUBLES CAUSÉS PAR L'ALCOOLISATION FŒTALE (ETCAF)

Les choix en matière de santé subissent de nombreuses influences, notamment les pressions exercées par les groupes quand vient le temps de prendre des décisions et de faire des choix. Parfois, les gens font de mauvais choix quand ils se trouvent en situation de groupe. Cela veut parfois dire que des personnes consomment de l'alcool au mauvais moment. La plupart des personnes qui boivent de l'alcool le font avec modération, mais il n'en reste pas moins qu'une petite proportion de personnes consomme beaucoup d'alcool régulièrement. Selon des études sur les tendances de la consommation d'alcool, certaines femmes ont de plus en plus tendance à boire de l'alcool quand elles sont enceintes.

La femme enceinte qui boit de l'alcool peut le faire pour diverses raisons. Entre autres, elle pourrait être alcoolique, subir des pressions l'incitant à consommer de l'alcool ou ne pas bien comprendre les effets de l'alcool. Parfois aussi, les femmes ne savent pas qu'elles sont enceintes quand elles boivent de l'alcool. Cependant, les boissons alcoolisées peuvent avoir de graves séquelles sur la santé mentale et physique d'un enfant.

L'ensemble des troubles causés par l'alcoolisation fœtale est une déficience de naissance qui peut être causée par la consommation d'alcool pendant la grossesse.

Les personnes atteintes de l'ensemble des troubles causés par l'alcoolisation fœtale viennent au monde avec celui-ci. L'ETCAF touche le cerveau. L'intensité de l'ETCAF varie de faible à élevée. Tous les enfants atteints de l'ETCAF ont des aptitudes, des besoins et des problèmes particuliers. L'ETCAF est une malformation congénitale, qu'il soit perçu à la naissance ou non. Personne ne peut se défaire de l'ensemble des troubles causés par l'alcoolisation fœtale, bien que les symptômes puissent changer en vieillissant. Cette malformation dure toute la vie.[2]

Le diagnostic de l'ensemble des troubles causés par l'alcoolisation fœtale doit être posé par une équipe de spécialistes. Ces derniers prêtent attention aux caractéristiques suivantes :

- croissance ralentie (taille et poids), la circonférence de la tête étant plus petite que la normale;
- certaines caractéristiques faciales, comme une petite ouverture entre les paupières (petits yeux), une lèvre supérieure aplatie ou mince ainsi qu'une mâchoire supérieure aplatie;
- des lésions cérébrales et des problèmes liés au système nerveux central (en raison de ces lésions, il se peut que l'enfant ne se développe pas comme les autres enfants, n'apprenne pas de la même manière et ne se comporte pas comme eux).

Pour qu'un enfant reçoive un diagnostic d'ensemble des troubles causés par l'alcoolisation fœtale, il faut qu'il présente des caractéristiques comprises dans chacun de ces trois aspects. Un ou deux de ces symptômes ne suffisent pas à formuler un diagnostic concluant. Le médecin travaille de concert avec les autres spécialistes afin de poser un diagnostic en effectuant un examen physique et d'autres tests médicaux, en plus de déterminer si la mère a consommé de l'alcool pendant sa grossesse.[3] Cela dit, même si l'enfant ne présente pas de caractéristiques comprises dans chacune de ces trois aspects et que par conséquent, il ne reçoit pas de diagnostic d'ensemble des troubles causés par l'alcoolisation fœtale, il peut néanmoins avoir des lésions cérébrales découlant de la consommation d'alcool pendant la grossesse.

---

[2] Adapté avec la permission de A. Streissguth (1997). « Overview of fetal alcohol syndrome ». Puisé du livre de A. Streissguth, intitulé *Fetal alcohol syndrome : A guide for families and communities* (p. 4). Baltimore, MD : Paul H. Brookes Publishing Co., brookespublishing.com.

[3] Adapté avec la permission de l'Alberta Alcohol and Drug Abuse Commission (AADAC), *ABCs of Fetal Alcohol Syndrome and Other Alcohol-related Birth Defects* (Edmonton, Alberta : Alberta Alcohol and Drug Abuse Commission, 1996), p. 1.

© Alberta Education, Canada, 2006

Feuille d'activité reproductible I–12
7e – 9e année

Nom : _____

Date : _____

Questions faisant l'objet de discussion ou de rédaction

Quelles sont certaines des pressions exercées par les groupes qui pourraient influencer les choix que je fais personnellement?

_____

_____

_____

_____

En quoi les pressions exercées par les groupes influencent-elles les choix que font les personnes à l'égard de la consommation d'alcool?

_____

_____

_____

_____

L'ensemble des troubles causés par l'alcoolisation fœtale, c'est quoi au juste? Pourquoi l'ETCAF est-il rattaché au fait de faire des choix?

_____

_____

_____

_____

En quoi des relations saines peuvent-elles m'aider à faire de bons choix, particulièrement en ce qui a trait à la consommation d'alcool?

_____

_____

_____

_____

© Alberta Education, Canada, 2006

THÈME I :
Compréhension des relations humaines –
10e – 12e année

Orientation des activités

- Besoin de relations saines et d'entregent
- Influences sur les relations et l'équilibre social-interpersonnel
- Stratégies de communication, rôle des conflits et fonctions des conflits
- Comprendre les adolescents et les jeunes adultes atteints de l'ensemble des troubles causés par l'alcoolisation fœtale

RAS – Carrière et vie

Choix personnels

Les élèves vont :
afficher et utiliser des habiletés efficaces de communication, de résolution de conflits et de travail d'équipe (P10) :

- décrire les stades du conflit, les stratégies de négociation des conflits, de même que les enjeux et les difficultés en matière de résolution de conflits;
- recourir à des habiletés pour faire face à la pression négative exercée par les pairs et aux opinions négatives des autres.

examiner diverses attitudes, diverses valeurs et divers comportements permettant d'entretenir des relations interpersonnelles significatives (P11) :

- décrire les habiletés, les attitudes et les comportements nécessaires à l'édification, au maintien et à l'amélioration de relations positives et saines;
- dresser une liste de façons d'offrir du soutien aux autres.

évaluer les ressources et les systèmes de soutien pour chaque dimension de la santé et du bien-être, pour eux-mêmes et pour les autres (P15) :

- examiner les systèmes de soutien permettant d'évaluer et de maintenir la santé et le bien-être.

Activités

➢ ***Conversation en classe***

Les élèves doivent essayer de déterminer comment ils définiraient et décriraient les relations qui composent leur vie. Demandez-leur de faire part d'exemples de différents types de relations et des manières dont des contextes différents influencent la façon dont ils agissent dans le cadre de ces relations.

Préparation de l'enseignant
Autres ressources portant sur les types de relations pour étayer les concepts de cette activité, les intégrer à la discussion ou enrichir l'activité.

© Alberta Education, Canada, 2006

➢ ***Échanges d'information***

Dites aux élèves de dresser des listes d'habiletés nécessaires à l'établissement et au maintien de relations saines, ainsi que d'habiletés d'entregent. Précisez bien aux élèves d'inscrire toutes les idées qu'ils veulent lorsque vient le temps de faire leurs listes personnelles. Faites en sorte que les élèves s'échangent leurs listes en petits groupes et qu'ils combinent leurs idées. Un membre de chaque groupe doit ensuite avoir la responsabilité d'inscrire les idées de son groupe au tableau, ce qui donnera lieu à des échanges d'information et des discussions.

Une fois qu'une liste a été écrite au tableau, demandez à chaque groupe d'écrire les habiletés dans leur cahier ou sur des transparents, en les classant dans les catégories suivantes :

- physique;
- mentale;
- émotionnelle;
- sociale;
- intellectuelle;
- financière;
- professionnelle.

Ensuite, chaque groupe fait part de ses catégories aux autres élèves et discute de l'éventail des habiletés nécessaires pour favoriser des relations saines.

➢ ***Journal personnel***

Préparation de l'enseignant
Évaluation, p. 54

Chaque élève tient un journal personnel portant sur la question suivante : « Qu'est-ce qui influence tes relations sur le plan personnel? » Pendant un mois, les élèves consignent les influences exercées sur leurs relations (avec leurs parents, frères et sœurs, ami(e)s, ami(e)s de cœur) en respectant les étapes suivantes :

- faire une rédaction sur des rencontres personnelles hebdomadaires avec leurs parents, frères et sœurs, ami(e)s ou ami(e)s de cœur (les interactions pourraient avoir trait à des questions personnelles ou scolaires);
- formuler des commentaires sur les résultats de chaque rencontre;
- évaluer, par écrit, la manière dont chaque rencontre s'est déroulée; par exemple, la rencontre était-elle satisfaisante ou non, et pourquoi;
- après un mois, demandez aux élèves de déterminer combien de ces rencontres étaient jugées satisfaisantes et quels aspects de leurs relations personnelles pourraient être renforcés.

Prenez soin de mentionner aux élèves qu'il s'agit là d'un journal personnel et que par conséquent, ni les enseignants ni les autres élèves ne le liront. Les élèves puiseront ensuite des idées et des renseignements dans leur journal pour rédiger des résumés qu'ils vous remettront ou qu'ils partageront avec les autres élèves.

© Alberta Education, Canada, 2006

➢ ***Conversation en classe***

En classe, discutez du concept de la résolution de conflits et de l'importance de travailler avec les pairs pour résoudre les conflits. Incitez les élèves à tenir compte de ce qui suit :

- la médiation entre les pairs laisse présumer que le conflit est normal; cela peut représenter une force positive susceptible de s'accompagner d'un épanouissement personnel et d'un changement social;
- la médiation entre les pairs peut représenter l'occasion, pour les élèves, de s'asseoir face à face pour que tous les aspects du conflit soient entendus;
- la médiation entre les pairs aide à faire en sorte que ceux qui sont impliqués dans un conflit aient l'impression d'avoir été entendus et qu'une tentative a été faite pour considérer leur point de vue;
- la médiation entre les pairs donne lieu à une décision que les deux côtés peuvent comprendre et accepter.

Préparation de l'enseignant
Autres ressources et activités portant sur la résolution de conflits et la médiation entre les pairs pour étayer les concepts de cette activité, les intégrer à la discussion ou enrichir l'activité.

➢ ***Processus de résolution de conflits***

Faites en sorte que les élèves travaillent en petits groupes pour mettre en pratique la médiation entre les pairs et ce, en faisant la résolution d'un conflit hypothétique. Remettez la **Feuille d'activité reproductible I-13 : Processus de résolution de conflits** aux élèves et demandez-leur de jouer les rôles dont il est question dans ce document. Les élèves doivent ensuite suivre le processus qui y est énoncé.

Préparation de l'enseignant
Feuille d'activité reproductible I-13 :
- Processus de résolution de conflits, p. 56-57

➢ ***Effet d'entraînement***

Seuls ou en groupe de deux, les élèves doivent considérer en quoi la participation à une relation a pour effet de modéliser certains comportements. Comment les façons dont les gens se comportent au quotidien ont-elles des effets sur les autres dans des milieux ou des contextes différents? Demandez à chaque élève ou groupe d'élèves de se servir de la **Feuille d'activité reproductible I-14 : Effet d'entraînement** afin qu'ils puissent considérer l'effet d'entraînement de leurs gestes sur les autres. Demandez aux élèves de songer à une situation faisant appel à des interactions collectives. Par exemple, le fait de décider de ne pas aller à un cours ou d'inviter ses amis chez soi en l'absence des parents. Ensuite, demandez aux élèves de déterminer sur quelles personnes ces décisions ont des incidences, par exemple : leurs enseignants, leurs amis, leurs parents et leurs camarades de classe, puis dites-leur d'écrire un paragraphe sur les conséquences de leurs gestes.

Préparation de l'enseignant
Feuille d'activité reproductible I-14 :
- Effet d'entraînement, p. 58

© Alberta Education, Canada, 2006

➢ ***Conversation en classe et recherche sur le fait de faire des choix***

ETCAF

Présentez le sujet de l'ensemble des troubles causés par l'alcoolisation fœtale (ETCAF) en mettant l'accent sur les pressions positives et négatives qui influencent l'établissement de relations saines. À ces années scolaires, la présentation de l'ETCAF devrait se faire dans le contexte d'une conversation ayant lieu avec toute la classe. Cette conversation doit porter sur l'ETCAF et sur la décision de consommer de l'alcool. Cette conversation peut être suivie d'une recherche écrite. La conversation doit être axée sur cinq questions particulières :

- En quoi les choix donnant lieu à des relations saines influencent les choix de santé?
- En quoi la consommation d'alcool peut être rattachée aux malformations congénitales comme l'ensemble des troubles causés par l'alcoolisation fœtale?
- Qu'est-ce que l'ensemble des troubles causés par l'alcoolisation fœtale?
- Qu'est-ce qui cause l'ETCAF?
- Qu'est-ce qui peut être fait pour prévenir l'ensemble des troubles causés par l'alcoolisation fœtale?

Avec les élèves, discutez du nombre de facteurs – comme la façon dont nous entrevoyons nos relations ainsi que nos croyances et nos valeurs personnelles dans le cadre de telles relations – qui peuvent influencer nos choix de santé. Parfois, des personnes font de mauvais choix quand elles sont en situations de groupe. Ces choix peuvent se traduire par la consommation d'alcool à des moments inopportuns. Par exemple, une mère peut faire des choix sains pour elle-même et le bébé qu'elle porte. Aussi, une mère peut faire des choix malsains parce qu'elle ne dispose pas de suffisamment d'information ou parce qu'elle subit les pressions d'une relation malsaine. Bien des facteurs poussent une femme à consommer de l'alcool pendant sa grossesse. Parmi celles-ci, notons la dépendance, des pressions exercées par d'autres personnes pour qu'elle boive de l'alcool et le manque de sensibilisation aux effets de l'alcool. Parfois aussi, les femmes ne savent pas qu'elles sont enceintes quand elles consomment de l'alcool. Les boissons alcoolisées peuvent toutefois avoir de graves séquelles sur la santé mentale et physique d'un bébé.

© Alberta Education, Canada, 2006

➢ ***Introduction à l'ensemble des troubles causés par l'alcoolisation fœtale (ETCAF)***

ETCAF

Préparation de l'enseignant

Feuille d'activité reproductible I-15 :

- Introduction à l'ensemble des troubles causés par l'alcoolisation fœtale (ETCAF), p. 59 à 65

Document d'information destiné aux enseignants : Présentation de l'ensemble des troubles causés par l'alcoolisation fœtale (ETCAF), p. 173 à 176

Remettez la **Feuille d'activité reproductible I-15 : Introduction à l'ensemble des troubles causés par l'alcoolisation fœtale (ETCAF)** aux élèves et demandez-leur de discuter des questions qui s'y trouvent. À l'aide de l'information recueillie, demandez-leur de rédiger un texte de deux pages (400 mots) prenant la forme d'une recherche sur le sujet. Leur texte de recherche devrait tenir compte des éléments suivants :

- Qu'est-ce que l'ETCAF et quelles en sont les causes?
- Quelles peuvent être les conséquences de l'ETCAF sur le développement d'une personne?
- En quoi les divers stades de la vie et les nouvelles situations influencent-ils les choix de consommation d'alcool?
- Quels seraient certains des effets de l'ETCAF sur les relations interpersonnelles?

À l'aide du document d'information destiné aux enseignants intitulé : **Présentation de l'ensemble des troubles causés par l'alcoolisation fœtale (ETCAF)**, complétez la discussion portant sur l'ETCAF et sur ses effets sur les enfants qui en sont atteints. Pendant cette conversation et le travail de recherche, soyez sensible à l'historique et à la situation familiale des élèves de votre classe.

➢ ***Entrevue à trois étapes***

Par groupe de trois, les élèves s'interviewent pour en savoir plus sur la façon dont la participation à des relations établit des habitudes ou des modèles de comportement. Les membres de chaque groupe doivent être interviewés à tour de rôle, interviewer un autre membre et consigner l'interview, comme suit :

- l'élève A interviewe l'élève B et pendant ce temps-là, l'élève C écrit les réponses aux questions;
- l'élève B interviewe l'élève C et pendant ce temps-là, l'élève A écrit les réponses aux questions;
- l'élève C interviewe l'élève A et pendant ce temps-là, l'élève B écrit les réponses aux questions.

Aidez les élèves à élaborer les questions d'entrevue. Quand les élèves ont fini de s'interviewer, demandez-leur de faire part de ce qu'ils ont appris aux autres groupes, puis de discuter des stratégies d'établissement de relations efficaces.

© Alberta Education, Canada, 2006

Évaluation

Évaluez le **journal personnel** des élèves et leur compréhension des facteurs qui influencent leurs relations. Pour ce faire, servez-vous de la grille d'évaluation ci-dessous et discutez-en ou encore, personnalisez cette grille en collaboration avec les élèves. (Remarque : Les élèves ne doivent pas vous remettre leur journal personnel, mais seulement leurs résumés.)

Excellent	**4/**	Dans le cadre des discussions portant sur les influences exercées sur les relations, l'élève établit un lien clair entre le concept des influences externes et le concept des relations saines, puis il donne des exemples. Ses exemples se rapportent à ses actes et aux influences exercées sur des situations personnelles, scolaires, sociales et professionnelles.
Compétent	**3/**	Dans le cadre des discussions portant sur les influences exercées sur les relations, l'élève établit un lien entre le concept des influences externes et le concept des relations saines. Il donne aussi des exemples qui se rapportent à ses propres actes.
Acceptable	**2/**	L'élève donne des exemples de ses propres actes quand il réagit à des situations personnelles, scolaires, sociales ou professionnelles.
Limité	**1/**	L'élève donne un ou plusieurs exemples de ses propres actes lorsqu'il réagit à des influences extérieures.

Demandez aux élèves de vous remettre leurs **textes de recherche** à des fins d'évaluation. Servez-vous de la liste de contrôle suivante pour évaluer leur travail.

Oui ○ **Pas encore** ○	L'élève explique clairement l'ensemble des troubles causés par l'alcoolisation fœtale ainsi que ses causes.
Oui ○ **Pas encore** ○	L'élève donne des exemples qui illustrent les effets possibles de l'ensemble des troubles causés par l'alcoolisation fœtale.
Oui ○ **Pas encore** ○	L'élève donne des exemples qui permettent d'expliquer en quoi les divers stades de la vie et différentes situations peuvent avoir une incidence sur la décision de consommer de l'alcool pendant la grossesse.
Oui ○ **Pas encore** ○	L'élève communique l'information avec clarté et efficacité.

Les gabarits de la grille d'évaluation et de la liste de contrôle se trouvent en annexe.

Réflexion

Donnez le temps aux élèves de réfléchir à ce qu'ils ont appris sur les relations, les influences personnelles et communautaires, les croyances, les valeurs et le comportement. Incitez-les à réfléchir à des questions comme celles-ci :

- Comment est-ce que je perçois les différents types de relations que j'entretiens dans des situations personnelles, scolaires, sociales et professionnelles?
- Quelles sont les influences externes les plus fortes exercées sur mes propres relations?

© Alberta Education, Canada, 2006

- Comment puis-je changer la façon dont je fais face aux influences afin de consolider mes propres relations?
- En quoi les choix que je fais ont-ils des conséquences sur les personnes avec lesquelles j'entretiens des relations?
- Qu'est-ce que je pense des différentes façons de résoudre des conflits et des décisions à prendre au sein de différents groupes et équipes?
- En quoi mes propres croyances et comportements influencent-ils les choix que je fais?
- Comment l'ensemble des troubles causés par l'alcoolisation fœtale peut-il découler de choix malsains faits dans le cadre de relations diverses?

© Alberta Education, Canada, 2006

Feuille d'activité reproductible I–13
10e – 12e année

Nom :_____

Date :_____

PROCESSUS DE RÉSOLUTION DE CONFLITS

Caractéristiques de la résolution de conflits

- La résolution de conflits laisse présumer que le conflit est normal et qu'il peut représenter une influence positive sur l'épanouissement personnel.
- La résolution de conflits peut donner lieu à des changements sur le plan du comportement du groupe.
- La résolution de conflits exige que les personnes en cause s'assoient face à face pour discuter d'un enjeu.
- La résolution de conflits permet aux personnes en cause de se parler, ce qui fait que tous ceux qui sont impliqués dans un conflit sont entendus.
- La résolution de conflits aide à faire en sorte que ceux qui sont impliqués dans un conflit aient l'impression d'avoir été entendus et qu'une tentative a été faite pour considérer leur point de vue.
- La résolution de conflits donne lieu à une décision que tous ceux qui sont impliqués dans un conflit peuvent comprendre et accepter.

Situation et rôles : médiation entre les pairs

1 ***Faites la répartition des rôles du groupe.***

- Simon
- Nathalie
- Ami de Simon (peut être joué par un ou plusieurs membres de votre groupe)
- Amie de Nathalie (peut être joué par un ou plusieurs membres de votre groupe)
- Médiateur

2 ***En groupe, lisez les étapes de résolution de conflits indiquées ci-dessous. Ensuite, il faut que les membres de votre groupe s'assoient face à face pour qu'ils puissent tous se voir.***

1. Lisez la situation en prenant le point de vue du rôle qui vous a été donné. Les médiateurs devraient entamer la discussion en passant la situation en revue avec tous les membres du groupe. Ils doivent aussi faire en sorte que tous les membres du groupe ont l'occasion de s'exprimer en demandant à chaque membre de faire part de son point de vue à l'égard de la situation.
2. Décidez de la réaction que vous aurez à la lumière du rôle qui vous a été donné.
3. Discutez des situations en prenant soin de garder chacun de vos rôles. Parlez de ce qui s'est passé ainsi que des pressions et des influences exercées sur les actes de chaque personne. Pour sa part, le médiateur s'assure que tous les membres du groupe ont le temps d'exprimer leurs réactions.
4. Décidez de quelle manière vous serez prêts à faire des compromis pour résoudre le problème. Faites part de ce compromis aux autres membres du groupe.
5. Essayez d'en venir à une décision de groupe, en prenant soin de mentionner les mesures que vous prendrez ou les étapes que vous suivrez en groupe pour résoudre ce problème.

© Alberta Education, Canada, 2006

Feuille d'activité reproductible I–13
10e – 12e année (suite)

Nom : _____

Date : _____

3 ***Recourez à vos mesures ou étapes pour essayer de résoudre le problème.***

Nathalie et Simon sont de bons amis depuis leurs premières années scolaires. Simon a demandé à Nathalie de l'accompagner à une soirée. Nathalie n'aimait pas l'idée de sortir avec Simon, parce qu'elle avait peur que cela nuise à leur amitié.

Pour Nathalie, Simon est un ami. C'est pour cela qu'elle a décidé de ne pas sortir avec lui. Elle lui a dit qu'elle ne l'accompagnerait pas à sa soirée, sans pour autant lui donner d'explications.

La décision de Nathalie a fait beaucoup de peine à Simon. Il a donc arrêté de lui parler. Ces derniers temps, il est même devenu hostile à l'égard de Nathalie quand elle lui adresse la parole.

En revanche, Nathalie a décidé de confier à ses amies certaines des choses qu'elle sait au sujet de Simon. Simon est de plus en plus fâché, au point où il fait maintenant des commentaires négatifs sur l'apparence de Nathalie quand il la voit dans les couloirs.

4 ***La solution et les résolutions de notre groupe :***

© Alberta Education, Canada, 2006

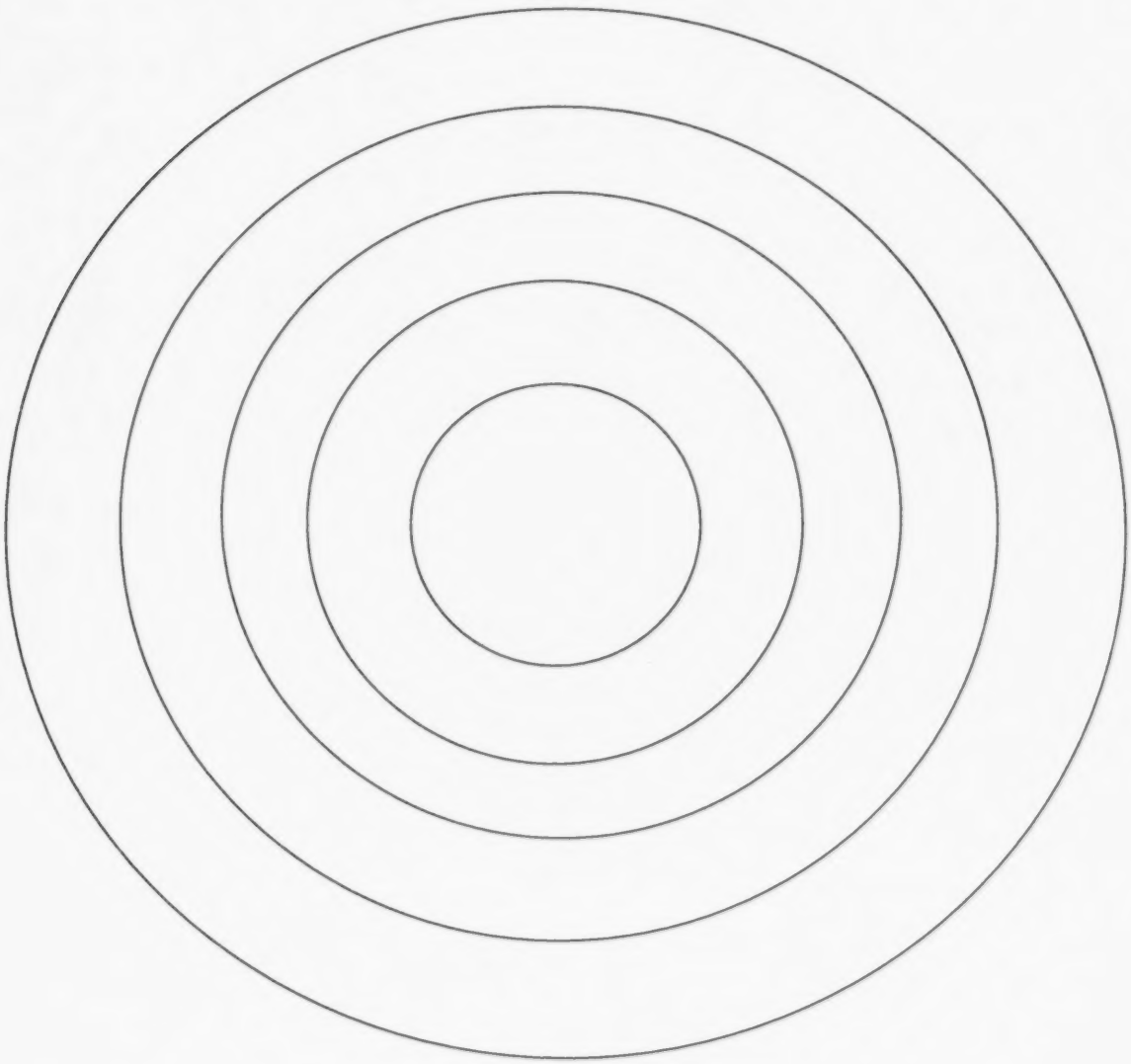
Feuille d'activité reproductible I–14
10e – 12e année

Nom :_____

Date :_____

EFFET D'ENTRAÎNEMENT

Pense aux façons dont le comportement d'une personne touche les autres. Pense à une situation faisant appel à une décision de groupe. Ensuite, à l'aide de cette feuille, nomme les personnes touchées par la décision et indique comment elles ont été touchées.



© Alberta Education, Canada, 2006

Feuille d'activité reproductible I–15
10e – 12e année

Nom :_____

Date :_____

INTRODUCTION À L'ENSEMBLE DES TROUBLES CAUSÉS PAR L'ALCOOLISATION FŒTALE (ETCAF)

Faire des choix

Les choix que font les personnes sont influencés par les relations qu'elles entretiennent. Boire de l'alcool ou non est une question de choix. La dépendance peut exercer une influence sur l'aptitude d'une personne à faire ce choix.

L'alcool est une drogue légale, qui est socialement acceptée. Les boissons alcoolisées font partie de la vie sociale ou de la vie quotidienne de bien des Canadiens. Selon une étude réalisée auprès de 6 000 femmes enceintes, la consommation d'alcool pendant la grossesse a connu une hausse ces dernières années.[4]

Un sondage

75 pour cent des femmes ayant participé au sondage ont avoué consommer de l'alcool à l'occasion[4]
25 pour cent ont avoué consommer de l'alcool fréquemment[4]
25 pour cent des femmes interrogées estimaient qu'une consommation modérée (ou consommation sociale) d'alcool était acceptable pendant la grossesse[4]

De nombreux facteurs, comme la façon dont nous percevons nos relations et nos propres croyances et valeurs personnelles dans le cadre de ces relations, influencent les choix de santé. Parfois, les gens font de mauvais choix quand ils se trouvent en situation de groupe. Cela veut parfois dire que des personnes consomment de l'alcool au mauvais moment. Par exemple, une mère peut faire des choix sains pour elle-même et pour le bébé qu'elle porte. Aussi, une mère peut faire des choix malsains parce qu'elle ne dispose pas de suffisamment d'information ou parce qu'elle subit les pressions d'une relation malsaine. Bien des raisons poussent une femme à consommer de l'alcool pendant sa grossesse. Parmi celles-ci, notons la dépendance à l'alcool, des pressions exercées par d'autres personnes pour qu'elle boive de l'alcool et le manque de sensibilisation aux effets de l'alcool. Parfois aussi, les femmes ne savent pas qu'elles sont enceintes quand elles consomment de l'alcool. Les boissons alcoolisées peuvent toutefois avoir de graves séquelles sur la santé mentale et physique d'un bébé.

---

[4] Adapté avec la permission de l'Alberta Medical Association, *Preface to the Prevention and Diagnosis of Fetal Alcohol Syndrome* (Edmonton, Alberta : The Alberta Medical Association, 1999), p. 1.

© Alberta Education, Canada, 2006

Feuille d'activité reproductible I–15
10e – 12e année (suite)

Nom :_____

Date :_____

INTRODUCTION À L'ENSEMBLE DES TROUBLES CAUSÉS PAR L'ALCOOLISATION FŒTALE (ETCAF)

Questions faisant l'objet de discussion ou de rédaction :

Que sais-tu au sujet des effets de l'alcool?

_____

_____

_____

Pourquoi étudions-nous les effets de l'alcool sur la femme enceinte?

_____

_____

_____

© Alberta Education, Canada, 2006

Feuille d'activité reproductible I–15
10e – 12e année (suite)

Nom :_____

Date :_____

INTRODUCTION À L'ENSEMBLE DES TROUBLES CAUSÉS PAR L'ALCOOLISATION FŒTALE (ETCAF)

Ensemble des troubles causés par l'alcoolisation fœtale

Les personnes atteintes de l'ensemble des troubles causés par l'alcoolisation fœtale viennent au monde avec celui-ci. Le contact du cerveau du bébé avec l'alcool dans le ventre de la mère cause des lésions cérébrales. Certaines personnes atteintes de l'ETCAF n'affichent que de légères dysfonctions d'apprentissage et de comportement, tandis que d'autres sont touchées plus gravement, ce qui signifie que leur aptitude à se débrouiller face à de simples interactions quotidiennes peut poser un problème. Tous les enfants atteints de l'ETCAF ont des aptitudes, des besoins et des problèmes particuliers. L'ETCAF est une déficience de naissance, qu'il soit perçu à la naissance ou non. Personne ne peut se défaire de l'ensemble des troubles causés par l'alcoolisation fœtale, bien que les symptômes puissent changer en vieillissant. Cette déficience dure toute la vie.[5]

L'ensemble des troubles causés par l'alcoolisation fœtale est une déficience de naissance qui peut être causée par la consommation d'alcool pendant la grossesse. Le diagnostic de l'ensemble des troubles causés par l'alcoolisation fœtale doit être posé par une équipe de spécialistes. Ces derniers prêtent attention aux caractéristiques suivantes :

- croissance ralentie (taille et poids), la circonférence de la tête étant plus petite que la normale;
- certaines caractéristiques faciales, comme une petite ouverture entre les paupières (petits yeux), une lèvre supérieure aplatie ou mince ainsi qu'une mâchoire supérieure aplatie;
- des lésions cérébrales et des problèmes liés au système nerveux central (en raison de ces lésions, il se peut que l'enfant ne se développe pas comme les autres enfants, n'apprenne pas de la même manière et ne se comporte pas comme eux).[6]

Pour qu'un enfant reçoive un diagnostic d'ensemble des troubles causés par l'alcoolisation fœtale, il faut qu'il présente des caractéristiques comprises dans chacun de ces trois aspects. Un ou deux de ces symptômes ne suffisent pas à poser un diagnostic concluant. Le médecin travaille de concert avec les autres spécialistes afin de poser un diagnostic en effectuant un examen physique et d'autres tests médicaux, en plus de déterminer si la mère a consommé de l'alcool pendant sa grossesse.[6]

Pourquoi le diagnostic de l'ETCAF est-il si difficile à poser?

L'ETCAF est difficile à déceler pour de nombreuses raisons.

- Il n'existe pas un seul symptôme particulier qui puisse permettre de dépister l'ETCAF.
- Il n'y a pas de tests en laboratoire reconnus permettant de poser un diagnostic d'ETCAF.
- Au fur et à mesure que l'enfant vieillit, de nombreuses caractéristiques de l'ETCAF changent.
- Les symptômes de l'ETCAF sont difficiles à percevoir chez les bébés.
- Il peut être difficile de déterminer la quantité d'alcool qu'a bue la mère enceinte, et si cette quantité d'alcool a eu un effet négatif sur la formation du bébé.[6]

---

[5] Adapté avec la permission de A. Streissguth (1997). « Overview of fetal alcohol syndrome ». Puisé du livre de A. Streissguth, intitulé *Fetal alcohol syndrome : A guide for families and communities* (p. 4). Baltimore, MD : Paul H. Brookes Publishing Co., brookespublishing.com.

[6] Adapté avec la permission de l'Alberta Alcohol and Drug Abuse Commission (AADAC), *ABCs of Fetal Alcohol Syndrome and Other Alcohol-related Birth Defects* (Edmonton, Alberta : Alberta Alcohol and Drug Abuse Commission, 1996), p. 1.

© Alberta Education, Canada, 2006

Feuille d'activité reproductible I–15
10e – 12e année (suite)

Nom :_____

Date :_____

INTRODUCTION À L'ENSEMBLE DES TROUBLES CAUSÉS PAR L'ALCOOLISATION FŒTALE (ETCAF)

L'ensemble des déficiences attribuables à l'ETCAF

Les anomalies résultant du contact prénatal avec l'alcool ont reçu de nombreuses appellations, notamment le syndrome d'intoxication fœtale, le syndrome d'alcoolisme fœtal, l'effet de l'alcool sur le fœtus et l'embryo-fœtopathie alcoolique. Il est à noter que l'ensemble des troubles causés par l'alcoolisation fœtale (ETCAF) regroupe toutes ces expressions.[7]

Il est important de comprendre que les déficiences attribuables au contact prénatal avec l'alcool s'échelonnent sur un continuum, les fausses couches et les bébés mort-nés représentant les cas les plus graves, et diverses déficiences n'étant pas assez graves pour être considérées comme l'ETCAF se trouvant à l'autre bout du continuum. Le degré d'intensité des problèmes d'ordre cognitif, moteur, comportemental et de développement de la parole varie énormément chez les personnes souffrant de l'ETCAF. Cela dit, il est important de comprendre les défis que doivent relever les personnes qui en sont atteintes.[7]

L'incidence de l'alcool sur le développement du fœtus est influencée par la quantité d'alcool consommée, la durée du contact avec l'alcool, la période de gestation et les caractéristiques personnelles de la mère et de son enfant. Le contact prénatal avec l'alcool peut engendrer toute une gamme d'effets alcooliques prénataux, dont l'ETCAF ne représente qu'une partie.[8]

Recherche sur l'ensemble des troubles causés par l'alcoolisation fœtale

À l'aide de l'information recueillie, rédigez un texte de deux pages (400 mots) prenant la forme d'une recherche sur le sujet. Prenez soin de traiter des questions ci-dessous. Vous pouvez prendre des notes préliminaires sur cette feuille.

---

[7] Adapté avec la permission de l'Alberta Medical Association, *Preface to the Prevention and Diagnosis of Fetal Alcohol Syndrome (FAS)* (Edmonton, Alberta : The Alberta Medical Association, 1999), p. 1.

[8] Adapté avec la permission de A. Streissguth (1997). « Diagnosing fetal alcohol syndrome : Fetal alcohol effects and alcohol-related neurodevelopmental disorder. Puisé du livre de A. Streissguth, intitulé *Fetal alcohol syndrome : A guide for families and communities* (p. 27). Baltimore, MD : Paul H. Brookes Publishing Co., brookespublishing.com.

© Alberta Education, Canada, 2006

Feuille d'activité reproductible I–15
10e – 12e année (suite)

Nom :_____

Date :_____

INTRODUCTION À L'ENSEMBLE DES TROUBLES CAUSÉS PAR L'ALCOOLISATION FŒTALE (ETCAF)

Qu'est-ce que l'ensemble des troubles causés par l'alcoolisation fœtale et quelles en sont les causes?

_____

_____

_____

_____

Quelles peuvent être les conséquences de l'ensemble des troubles causés par l'alcoolisation fœtale sur le développement d'une personne?

_____

_____

_____

_____

En quoi les diverses étapes de la vie et les nouvelles situations personnelles influencent-elles les choix de consommation d'alcool?

_____

_____

_____

_____

Quels seraient certains des effets de l'ensemble des troubles causés par l'alcoolisation fœtale sur les relations interpersonnelles?

_____

_____

_____

_____

© Alberta Education, Canada, 2006

[Cette page est intentionnellement laissée en blanc.]

© Alberta Education, Canada, 2006

THÈME II :
Gestion des émotions et des sentiments

THÈME II
GESTION DES ÉMOTIONS ET DES SENTIMENTS

Introduction

La présente section porte sur le deuxième thème intitulé : **Gestion des émotions et des sentiments**. Elle est divisée en quatre parties : de la 1re à la 3e année, de la 4e à la 6e année, de la 7e à la 9e année et de la 10e à la 12e année. Dans le cadre de ce thème, les élèves se familiarisent avec les manières saines d'exprimer et de gérer leurs émotions et leurs sentiments.

Les activités et les résultats d'apprentissage connexes du programme d'études de Santé et préparation pour la vie et du programme d'études de Carrière et vie sont énoncés au début de chaque division. Tous les résultats d'apprentissage pertinents de chaque programme d'études figurent dans ce thème. Cependant, ils ne sont pas tous entièrement élaborés dans le cadre des activités qui suivent. Les résultats d'apprentissage qui sont énumérés au début de chaque division présentent des idées d'ordre organisationnel permettant de planifier une unité entière autour de ce thème. Nous encourageons les enseignants à choisir, adapter et enrichir les activités qui répondent à leurs besoins et à ceux des élèves. Ces activités sont conçues pour être intégrées aux ressources qui existent déjà à ce sujet et qui explorent ces concepts de manière plus approfondie.

© Alberta Education, Canada, 2006

THÈME II :
Gestion des émotions et des sentiments –
1re – 3e année

Orientation des activités

- Comprendre les émotions et les sentiments.
- Comment les émotions et les sentiments influencent la façon dont nous entrons en interaction avec les autres et les comprenons?

RAS – Santé et préparation pour la vie

Compréhension et expression des émotions et des sentiments

Les élèves vont :

1 reconnaître et démontrer diverses façons d'exprimer leurs sentiments; ex. : par le biais de moyens verbaux et non verbaux (R-1.1);

1 identifier les réactions physiologiques découlant des sentiments; ex. : le cœur va battre plus vite quand on est excité (R-1.2);

1 déterminer des sentiments positifs et des sentiments négatifs attribuables au stress ou au changement (R-1.3);

1 comparer et contraster la communication non verbale positive et négative, de même que les sentiments connexes; ex. : les touchers convenables et ceux qui ne le sont pas (ceux qui transcendent les différences culturelles) (R-1.4);

2 reconnaître que les gens font des choix quant à la manière d'exprimer leurs sentiments; ex. : frustration (R-2.1);

2 constater que la bonne expression des sentiments est une chose saine (R-2.2);

2 identifier les réactions psychologiques et physiologiques pouvant découler du stress (R-2.3);

2 élaborer des stratégies de communication visant à exprimer leurs besoins et à obtenir de l'aide; ex. : si quelqu'un les touche d'une manière qui les rend mal à l'aise, savoir à qui le dire et comment le dire (R-2.4);

3 reconnaître les effets du partage de sentiments positifs, tant pour eux-mêmes que pour les autres; ex. : exprimer de l'appréciation envers eux-mêmes et autrui (R-3.1);

3 démontrer des façons sûres et appropriées de partager et (ou) d'exprimer des sentiments au moyen de mots et de comportements; ex. : faire preuve de bonnes manières en exprimant leurs sentiments (R-3.2);

3 élaborer, avec de l'aide, des stratégies permettant de faire face au stress ou au changement (R-3.3);

3 développer, avec de l'aide, des habiletés et des stratégies de communication efficaces pour exprimer leurs sentiments; ex. : des stratégies pour exprimer leur colère (R-3.4).

© Alberta Education, Canada, 2006

Activités

➢ *Cercle de conversation*

Demandez aux élèves de s'asseoir en cercle et de trouver des exemples de mots de vocabulaire permettant d'exprimer les émotions et les sentiments. Ensuite, incitez-les à se raconter des anecdotes en rapport avec ce vocabulaire, en prenant soin de faire attention aux besoins et aux situations de chacun des élèves. Dressez la liste du vocabulaire énoncé au tableau ou sur une affiche.

Rappelez aux élèves de parler à tour de rôle et d'écouter quand ils ne sont pas en train de parler. Expliquez-leur que le fait d'être assis en cercle aide les élèves à mieux se voir. Demandez-leur en quoi le fait de voir les autres favorise l'écoute.

➢ *Cartes de vocabulaire*

Les élèves travaillent seuls dans le cadre de cette activité. À l'aide de la **Feuille d'activité reproductible II-1 : Vocabulaire des émotions et des sentiments**, les élèves préparent leurs propres cartes de vocabulaire des émotions et des sentiments, en s'inspirant de l'activité du cercle de conversation dont il est question ci-dessus. Sur chaque carte, les élèves représentent l'émotion ou le sentiment à l'aide d'un dessin. Ensuite, ils découpent leurs cartes afin de les placer dans leur portfolio.

➢ *Exprimer les émotions et les sentiments*

Préparation de l'enseignant
Feuille d'activité reproductible II-1 :
- Vocabulaire des émotions et des sentiments, p. 71

En groupe de deux, les élèves s'échangent leurs cartes de vocabulaire, puis ils font des jeux de rôles pour trouver des manières dont les gens peuvent exprimer les émotions et les sentiments inscrits et illustrés sur leurs cartes. Demandez à la classe d'évaluer ce que les jeux de rôles leur ont permis d'apprendre et de compléter la phrase suivante de diverses façons :

- Les gens expriment leurs émotions et leurs sentiments de diverses manières. Ils expriment _____ en _____.

➢ *Entrevues à trois étapes*

En groupe de trois, les élèves s'interviewent pour en savoir plus sur les manières d'exprimer leurs émotions et leurs sentiments. Les membres de chaque groupe doivent être interviewés à tour de rôle, interviewer un autre membre et consigner l'interview, comme suit :

- l'élève A interviewe l'élève B et pendant ce temps-là, l'élève C écrit les réponses aux questions;
- l'élève B interviewe l'élève C et pendant ce temps-là, l'élève A écrit les réponses aux questions;
- l'élève C interviewe l'élève A et pendant ce temps-là, l'élève B écrit les réponses aux questions.

Pour commencer, aidez les élèves à élaborer les questions d'entrevue. Vous pouvez leur demander d'employer des questions comme celles qui suivent, en prenant soin d'intégrer leur vocabulaire à la première question.

© Alberta Education, Canada, 2006

- Comment agis-tu quand tu te sens _____?
- D'après toi, pourquoi agis-tu de cette façon?

Quand les élèves ont fini de s'interviewer, demandez-leur de faire part de ce qu'ils ont appris aux autres groupes, puis de discuter des similitudes et des différences caractérisant les membres du groupe. Amenez-les aussi à discuter de ce qu'ils ont appris en écoutant comment les autres expriment leurs sentiments.

➢ ***Tableau des émotions et des sentiments***

Demandez aux élèves de penser à différentes émotions et à différents sentiments, comme le bonheur, la joie, la colère, la frustration, la déception et le découragement. Ce vocabulaire figure à la première colonne de la **Feuille d'activité reproductible II-2 : Tableau des émotions et des sentiments**. Dans la deuxième colonne, les élèves doivent écrire la façon dont ils expriment ces émotions et ces sentiments. Puis, dans la troisième colonne, ils écrivent en quoi la manière dont ils expriment leurs émotions et sentiments se répercute sur autrui. Avec tous les élèves, essayez d'aboutir à une liste de stratégies permettant aux gens d'exprimer leurs émotions et leurs sentiments de manière constructive.

Préparation de l'enseignant
Feuille d'activité reproductible II-2 :
- Tableau des émotions et des sentiments, p. 72

Évaluation, p. 69

Autres ressources portant sur l'expression des différentes émotions et des différents sentiments pour étayer les concepts de cette activité, les intégrer à la discussion ou enrichir l'activité.

Quand les élèves remplissent la troisième colonne, ils doivent s'attarder à des stratégies qui permettent d'arriver à des manières constructives de faire face à toute une gamme d'émotions et de sentiments, tout en tenant compte de la situation et des besoins de chacun des élèves de la classe. Faites en sorte que les élèves trouvent des moyens de mettre ces stratégies en pratique. Par exemple :

- parlez calmement de vos sentiments de colère ou de découragement aux personnes qui se soucient de vous et qui seront prêtes à vous aider;
- pensez à des moyens de demander aux autres de vous aider quand vous êtes découragés;
- demandez aux membres de votre famille ou à vos amis de vous écouter quand vous essayez de leur dire pourquoi vous vous sentez d'une certaine manière.

➢ ***Carnet de lecture collective***

Préparation de l'enseignant
Feuille d'activité reproductible II-3 :
- Carnet de lecture collective, p. 73.

Évaluation, p. 69

Prenez le temps de rassembler des livres appropriés, comme des livres d'histoires, des livres illustrés, des romans pour les jeunes enfants et (ou) des poèmes portant sur l'expression des émotions et des sentiments dans différents contextes.

En petits groupes, les élèves lisent à voix haute un livre d'histoires ou un livre illustré. Cette activité peut aussi se faire avec toute la classe. Les groupes devraient lire des livres différents dans la mesure du possible. Pendant qu'ils lisent, les élèves doivent repérer les émotions et les sentiments qui sont exprimés dans leur livre. Pour ce faire, ils peuvent s'aider du **Tableau des émotions et des sentiments** de l'activité se trouvant à la page 72.

Remettez à chaque groupe une **feuille d'activité reproductible** et dites-leur de se servir des questions qui s'y trouvent pour réfléchir aux émotions et aux sentiments que ressentent les personnages de l'histoire ainsi qu'à la manière dont le groupe se sent face à

© Alberta Education, Canada, 2006

l'histoire. Ensuite, chaque groupe fait part de ses réflexions à un autre groupe ou à toute la classe.

➢ *Soutien collectif* Les élèves discutent de manières dont ils peuvent aboutir à des stratégies permettant de tenir compte des émotions et des sentiments d'autrui et d'aider les personnes aux prises avec des sentiments de colère, de découragement, de déception ou de frustration. Simulez une entrevue avec la classe en posant des questions aux élèves sur le sujet ou encore, invitez un autre adulte en venir en classe pour faire l'entrevue. Préparez à l'avance les questions qui portent sur ces sujets. À l'aide des réponses des élèves à l'entrevue, créez une liste intitulée « Manières dont nous pouvons nous entraider… ».

Évaluation

Évaluez les **carnets de lecture collective** des élèves et leur compréhension de la relation entre l'expression des émotions et des sentiments et leur compréhension de soi et d'autrui. Pour ce faire, servez-vous de la grille d'évaluation ci-dessous et discutez-en ou encore, personnalisez cette grille en collaboration avec les élèves.

Excellent **4/** L'élève établit un lien clair entre les émotions et les sentiments et la compréhension de soi et d'autrui, puis il donne des exemples. Il est capable de décrire ses émotions et ses sentiments ainsi que ceux des autres dans le cadre de ses lectures.

Compétent **3/** L'élève établit un lien entre les émotions et les sentiments et la compréhension de soi et d'autrui. Il est capable de décrire ses propres émotions et sentiments en se servant d'un vocabulaire approprié.

Acceptable **2/** L'élève donne des exemples d'émotions ou de sentiments qu'il éprouve ou d'émotions et de sentiments éprouvés par les autres dans le cadre de ses lectures.

Limité **1/** L'élève est capable de décrire un mot de vocabulaire exprimant une émotion ou un sentiment.

Demandez aux élèves de vous remettre leurs **tableaux des émotions et des sentiments** à des fins d'évaluation. Servez-vous de la liste de contrôle suivante pour évaluer leur travail.

Oui ○ **Pas encore** ○ L'élève donne des exemples de manières dont les autres sont touchés par l'expression des sentiments.

Oui ○ **Pas encore** ○ L'élève donne des exemples qui permettent de décrire comment il exprimerait ces diverses émotions et ces divers sentiments.

Oui ○ **Pas encore** ○ L'élève communique ses idées avec clarté et efficacité.

Les gabarits de la grille d'évaluation et de la liste de contrôle se trouvent en annexe.

© Alberta Education, Canada, 2006

Réflexion

Donnez le temps aux élèves de réfléchir à ce qu'ils viennent d'apprendre en matière d'expression d'émotions et de sentiments. Incitez-les à réfléchir à des questions comme celles-ci :

- Qu'est-ce que je ressens quand je suis heureux, fâché, triste, solitaire ou emballé?
- Comment mes émotions ou mes sentiments se répercutent-ils sur mon entourage?
- Comment pouvons-nous nous aider à faire face à nos émotions et nos sentiments?

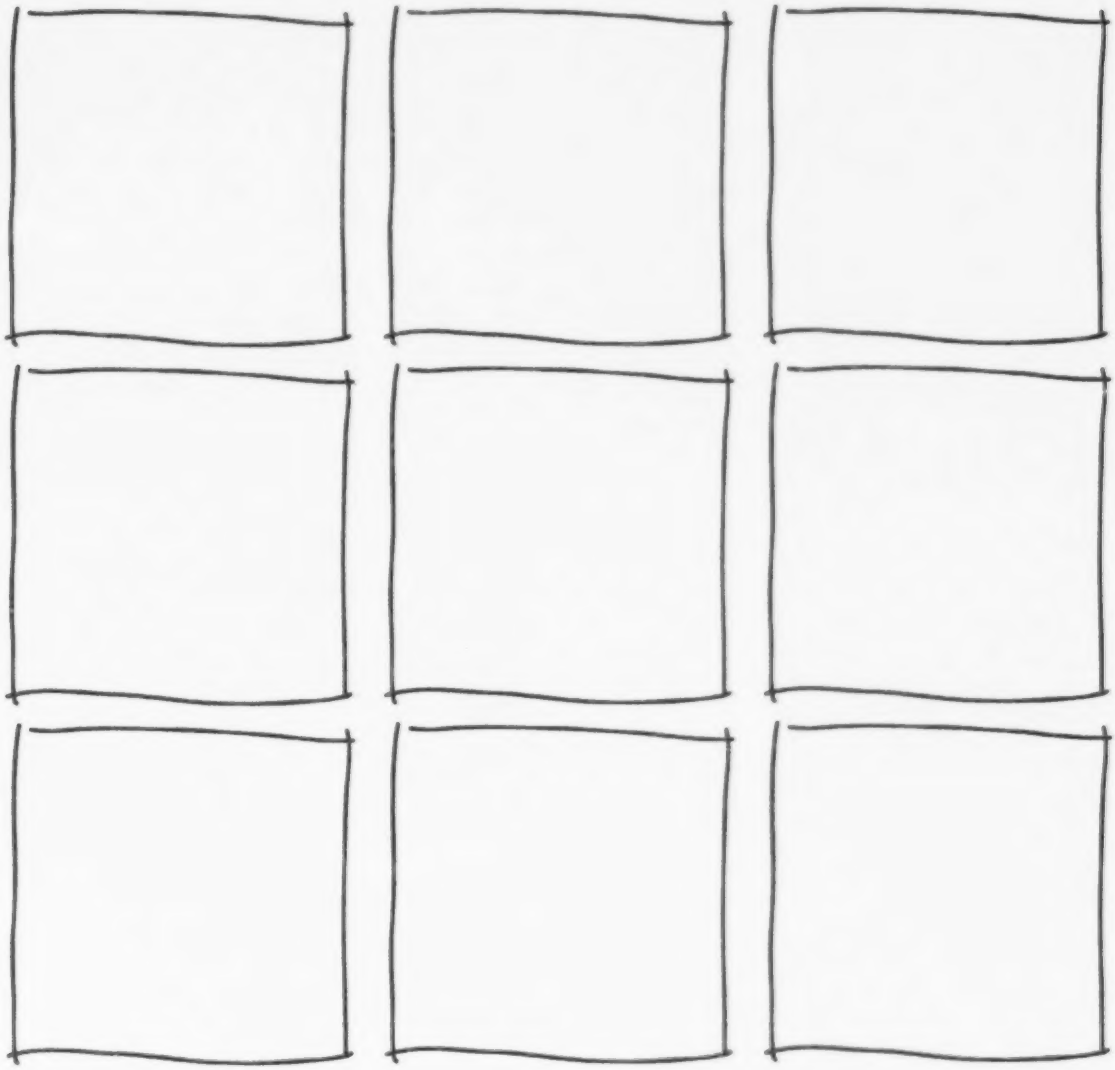
© Alberta Education, Canada, 2006

Feuille d'activité reproductible II–1
1re – 3e année

Nom : _____

Date : _____

VOCABULAIRE DES ÉMOTIONS ET DES SENTIMENTS



© Alberta Education, Canada, 2006

Feuille d'activité reproductible II–2
1re – 3e année

Nom : _____

Date : _____

TABLEAU DES ÉMOTIONS ET DES SENTIMENTS

Liste des émotions et des sentiments	Je peux exprimer cette émotion ou ce sentiment de manière positive, soit en…	Ces émotions et ces sentiments touchent les autres parce que…
Bonheur		
Joie		
Frustration		
Colère		
Déception		
Découragement		

© Alberta Education, Canada, 2006

Feuille d'activité reproductible II–3
1re – 3e année

Nom : _____

Date : _____

CARNET DE LECTURE COLLECTIVE

Titre du livre ou de l'histoire _____

Une des émotions ou un des sentiments de cette histoire :

_____

_____

_____

_____

Cette émotion ou ce sentiment a été exprimé :

_____

_____

_____

_____

En lisant cette histoire, je me suis senti :

_____

_____

_____

_____

© Alberta Education, Canada, 2006

[Cette page est intentionnellement laissée en blanc.]

© Alberta Education, Canada, 2006

THÈME II :
Gestion des émotions et des sentiments –
4e – 6e année

Orientation des activités

- Façons dont les émotions et les sentiments peuvent influencer les interactions de groupe et l'établissement de relations
- Façons dont les besoins peuvent influencer les émotions et les sentiments
- Façons dont l'ensemble des troubles causés par l'alcoolisation fœtale peut influencer l'aptitude à faire gérer ses émotions et ses sentiments

RAS – Santé et préparation pour la vie

Compréhension et expression des émotions et des sentiments

Les élèves vont :

4 reconnaître que les gens peuvent exercer une influence positive et négative sur les sentiments d'autrui (R-4.1);

4 déterminer des stratégies à court terme pour composer avec les sentiments – les leurs et ceux des autres – et mettre ces stratégies en pratique; ex. : pour faire face à l'excitation, à la colère, à la tristesse, à la jalousie (R-4.2);

4 reconnaître que la gestion du stress positif et négatif peut avoir des incidences sur la santé (R-4.3);

4 faire preuve de respect en matière de communication; ex. : décrire des comportements qui sont un gage de respect pour les sentiments d'autrui (R-4.4);

5 reconnaître que les sentiments exprimés peuvent dissimuler d'autres sentiments; ex. : la colère peut masquer la frustration, la vexation (R-5.1);

5 déterminer des stratégies à long terme pour composer avec les sentiments – les leurs et ceux des autres – et mettre ces stratégies en pratique; ex. : pour faire face à la déception, au découragement (R-5.2);

5 reconnaître que les agents stressants touchent les gens différemment et décrire diverses manières de réagir au stress (R-5.3);

5 faire preuve d'habiletés de communication efficaces; ex. : l'écoute active, la vérification de l'effet produit (R-5.4);

6 reconnaître qu les gens peuvent décider de leurs réactions émotionnelles face à des évènements et des idées (R-6.1);

6 établir des lignes directrices personnelles à l'égard de l'expression des sentiments; ex. : reconnaître les sentiments, choisir un lieu et un moment opportuns pour les exprimer; identifier les façons efficaces de les exprimer et assumer la responsabilité de leurs sentiments (R-6.2);

© Alberta Education, Canada, 2006

6 élaborer des stratégies personnelles pour faire face au stress et au changement; ex. : avoir le sens de l'humour, se détendre, faire de l'activité physique (R-6.3);

6 déterminer, analyser et élaborer des stratégies leur permettant de surmonter les obstacles en matière de communication (R-6.4).

Activités

➢ ***Roue des émotions***

Préparation de l'enseignant
Feuille d'activité reproductible II-4 :
- Roue des émotions, p. 81

Autres ressources portant sur l'expression des différentes émotions et des différents sentiments pour étayer les concepts de cette activité, les intégrer à la discussion ou enrichir l'activité.

Les élèves doivent écrire sur une roue des émotions des moyens convenables d'exprimer toute une gamme d'émotions. Remettez la **Feuille d'activité reproductible II-4 : Roue des émotions** aux élèves et demandez-leur d'inscrire diverses émotions dans les triangles de la roue. Ensuite, faites-les penser à différentes situations ou différents contextes dans lesquels ces émotions pourraient être exprimées. Dans les autres sections de la roue, ils doivent écrire des exemples de situations. Par exemple, le fait qu'une personne soit heureuse peut découler du fait qu'une autre personne lui a dit qu'elle l'aime bien; le fait d'être meurtri peut découler du fait qu'un ami a décidé de faire preuve d'indifférence envers une personne.

Demandez aux élèves laquelle de ces émotions leur procure de bons sentiments et lesquelles les rendent malheureux ou mécontents. Les élèves peuvent donner des codes de couleur à leurs roues afin d'identifier les différentes émotions qui découlent de différentes situations.

➢ ***Journal personnel***

Les élèves écrivent comment ils font pour savoir s'ils ressentent des émotions positives ou négatives en pensant aux diverses manières dont ils se sentent dans diverses situations. Dites-leur de se concentrer sur les « signaux » qu'ils aperçoivent quand ils ressentent ces émotions. Vous pouvez leur donner un début de phrase comme celle-ci pour leur journal :

- *Je sais que je me sens* _____ *quand* _____.

➢ ***Bande dessinée***

Préparation de l'enseignant
Feuille d'activité reproductible II-5 :
- Bande dessinée, p. 82

Évaluation, p. 79

Les élèves doivent penser à des situations qui sont à la source d'inquiétudes chez les gens. Parlez de la manière dont les craintes, qu'elles soient réelles ou imaginaires, peuvent occasionner des soucis aux gens et parfois, les inciter à agir de manière inacceptable ou inappropriée. Lorsque vous faites cette activité, soyez sensible à la situation et aux besoins de chaque élève. Vous pouvez demander aux élèves de considérer diverses situations, comme celles-ci :

- tu as peur de dire à tes amis que tu ne peux pas aller au dépanneur avec eux, quand tu sais que tes parents te l'interdisent, parce que tu crains la réaction de tes amis;
- tu as peur de dire à une amie que tu n'es pas d'accord avec son geste parce que tu as peur de la perdre comme amie.

© Alberta Education, Canada, 2006

Les élèves travaillent en groupe de deux. À l'aide de la **Feuille d'activité reproductible II-5 : Bande dessinée**, ils conçoivent une bande dessinée dans laquelle ils illustrent un personnage qui s'inquiète de quelque chose. Ensuite, demandez à chaque groupe de deux élèves de montrer leur bande dessinée à un autre groupe de deux, puis de s'interviewer en se posant les questions suivantes :

- En quoi les inquiétudes et les émotions entraînent-elles des humeurs différentes?
- En quoi les inquiétudes et les émotions influencent-elles la façon dont nous agissons envers les autres, comme les membres de notre famille et nos amis?
- Comment pouvons-nous faire en sorte que nos émotions et nos sentiments aident les autres dans une situation de groupe?

Demandez à tous les groupes de faire part de leurs réponses au reste de la classe.

➢ *Au tableau*

En petits groupes, les élèves font du remue-méninges pour trouver ce que signifie l'expression « stress » et ce qu'une personne ressent quand elle est en situation de stress. Un élève doit prendre des notes dans chaque groupe. Ce dernier écrit les idées de son groupe au tableau. Ensuite, discutez des idées trouvées avec toute la classe. Les élèves doivent considérer les questions suivantes ou se les poser afin de faire une entrevue avec toute la classe. Vous pouvez faire l'entrevue ou encore, demander à un membre de la communauté ou à un professionnel de la santé de poser des questions à la classe à propos de ce qu'elle a appris.

- Qu'est-ce que le stress?
- En quoi les sentiments et les émotions influencent-ils la façon dont nous réagissons dans une situation stressante?
- En quoi différentes situations et expériences influencent-elles nos réactions émotionnelles?

Dans le cadre d'une activité de groupe, les élèves peuvent approfondir ces situations en faisant des jeux de rôle ou en écrivant une histoire.

➢ *Carnet de lecture collective*

Préparation de l'enseignant
Feuille d'activité reproductible II-6 :
- Carnet de lecture collective, p. 83

Évaluation, p. 79

Prenez le temps de rassembler des livres appropriés, comme des livres d'histoires, des livres illustrés, des romans pour les jeunes enfants et (ou) des poèmes portant sur l'expression des émotions et des sentiments dans différents contextes.

Les élèves lisent une histoire à voix haute et en petits groupes. Dans la mesure du possible, les groupes devraient lire des livres différents. Demandez aux élèves de relever les sentiments positifs et les sentiments négatifs, les inquiétudes ou les situations de stress que vivent les personnages de leur histoire, de même que les situations ou les contextes dans lesquels ces sentiments sont éprouvés.

Remettez la **Feuille d'activité reproductible II-6 : Carnet de lecture collective** à chaque groupe et demandez-leur de s'aider des questions pour réfléchir aux sentiments, aux émotions et aux situations qu'éprouvent les personnages de leur histoire. Dites-leur

© Alberta Education, Canada, 2006

aussi de réfléchir à ce que leur groupe ressent vis-à-vis de l'histoire. Ensuite, chaque groupe fait part de ses réflexions à un autre groupe de la classe ou à toute la classe.

➢ ***Conversation en classe sur les besoins et les émotions***

ETCAF

Présentez le sujet de l'ensemble des troubles causés par l'alcoolisation fœtale (ETCAF) dans le cadre d'une conversation en classe portant sur les diverses manières de faire face aux émotions et aux sentiments. Pour ces années scolaires, la présentation de l'ETCAF devrait se faire dans le contexte d'une conversation avec toute la classe. Grâce à cette conversation, les élèves devraient se familiariser avec les trois volets de l'ETCAF suivants :

- en quoi l'aptitude à faire face aux émotions influence les choix en matière de santé?
- quelles caractéristiques de l'ETCAF se retrouvent chez les bébés, les enfants, les adolescents et les adultes?
- comment est-il possible de prévenir l'ETCAF?

Mentionnez aux élèves que souvent, les besoins peuvent être exprimés au moyen d'émotions et de sentiments. Souvent, les émotions et les sentiments se traduisent par des inquiétudes ou du stress. Ces moyens d'exprimer les émotions exercent une influence sur les décisions que prennent les gens en matière de choix relatifs à la santé. Par conséquent, il arrive parfois que des personnes fassent des choix inappropriés qui finissent par entraîner des problèmes qui les touchent et qui touchent les autres.

Les élèves auront peut-être déjà eu l'occasion de discuter des choix qu'une mère peut faire quand elle est enceinte, que ces choix aient des incidences sur elle-même ou sur l'enfant à naître. Parfois, les gens font des choix inopportuns. Cela peut comprendre la consommation d'alcool à un mauvais moment, entre autres lorsqu'une femme est enceinte. Une femme peut être poussée à consommer de l'alcool pendant sa grossesse pour différentes raisons. Peut-être fait-elle déjà une consommation abusive d'alcool. Ou peut-être a-t-elle consommé de l'alcool sans savoir qu'elle était enceinte. Cela dit, l'alcool peut avoir de graves séquelles sur la santé mentale et physique du nouveau-né. La décision de consommer de l'alcool peut aussi être influencée par les émotions, comme le stress et l'inquiétude.

Préparation de l'enseignant
Feuille d'activité reproductible II-7 :
- Comprendre les effets de l'ensemble des troubles causés par l'alcoolisation fœtale, p. 84 et 85

Document d'information destiné aux enseignants : Les effets de l'ensemble des troubles causés par l'alcoolisation fœtale (ETCAF), p. 177 à 181.

Discutez des effets ressentis par les enfants atteints de l'ETCAF en vous appuyant sur le document d'information destiné aux enseignants intitulé : **Les effets de l'ensemble des troubles causés par l'alcoolisation fœtale**. L'ETCAF laisse des séquelles sur le comportement des enfants qui en sont atteints. Il est donc important de comprendre comment il est possible de leur venir en aide. Dans le cadre de votre conversation avec la classe, soyez sensible à l'historique et à la situation familiale de chaque élève. Remettez la **Feuille d'activité reproductible II-7 : Comprendre les effets de l'ensemble des troubles causés par l'alcoolisation**

© Alberta Education, Canada, 2006

fœtale aux élèves et demandez-leur de discuter des questions qui s'y trouvent.

➢ ***Journal personnel*** Les élèves doivent rédiger un texte sur des situations dans le cadre desquelles ils ont dû prendre des décisions concernant leur vie, décisions qui ont entraîné du stress. Demandez-leur de décrire la situation ou le contexte, de comprendre les décisions qu'ils avaient pensé prendre et d'étoffer sur les sentiments ou les émotions qu'ils ont ressentis au moment où ils ont pris leur décision.

Évaluation

Évaluez les **carnets de lecture** des élèves et leur compréhension de la relation qui existe entre les sources de sentiments et leur compréhension d'eux-mêmes et d'autrui. Pour ce faire, servez-vous de la grille d'évaluation ci-dessous et discutez-en ou encore, personnalisez cette grille en collaboration avec les élèves.

Excellent **4/** L'élève établit un lien clair entre les sources de sentiments et la compréhension de soi et d'autrui. Il est capable de décrire la relation entre la source des sentiments des personnages de ses lectures et la source de ses propres sentiments.

Compétent **3/** L'élève établit un lien entre les sources de sentiments et sa compréhension de soi et d'autrui. Il est capable de décrire différentes situations qui illustrent ses sources de sentiments.

Acceptable **2/** L'élève donne des exemples de situations dans le cadre desquelles ses propres sentiments et les sentiments d'autrui sont exprimés.

Limité **1/** L'élève décrit une situation qui évoque un sentiment ou une réaction émotionnelle.

Demandez aux élèves de vous remettre leurs **bandes dessinées** à des fins d'évaluation. Servez-vous de la liste de contrôle suivante pour évaluer leur travail.

Oui ○ **Pas encore** ○ L'élève illustre une situation qui serait une source d'inquiétude.

Oui ○ **Pas encore** ○ L'élève montre comment l'inquiétude peut entraîner une réaction émotionnelle.

Oui ○ **Pas encore** ○ L'élève montre comment l'inquiétude pourrait entraîner certains sentiments et certaines émotions.

Oui ○ **Pas encore** ○ L'élève communique ses idées avec clarté et efficacité.

Les gabarits de la grille d'évaluation et de la liste de contrôle se trouvent en annexe.

Réflexion

Donnez le temps aux élèves de réfléchir à ce qu'ils viennent d'apprendre en matière de sources d'émotions et de sentiments. Incitez-les à réfléchir à des questions comme celles-ci :

- Qu'est-ce que j'ai appris à propos de la source de mes émotions et sentiments?

© Alberta Education, Canada, 2006

- Comment est-ce que je fais pour apprendre à faire face à mes peurs et à mes inquiétudes?
- Qu'est-ce que j'ai appris à propos des situations qui causent du stress?
- Comment est-ce que je réagis face au stress?
- Comment puis-je comprendre que d'autres personnes réagissent aux craintes, aux inquiétudes et au stress de manière différente?
- Comment puis-je faire pour bien comprendre et soutenir les personnes qui font face à leurs émotions d'une manière différente de la mienne?

© Alberta Education, Canada, 2006

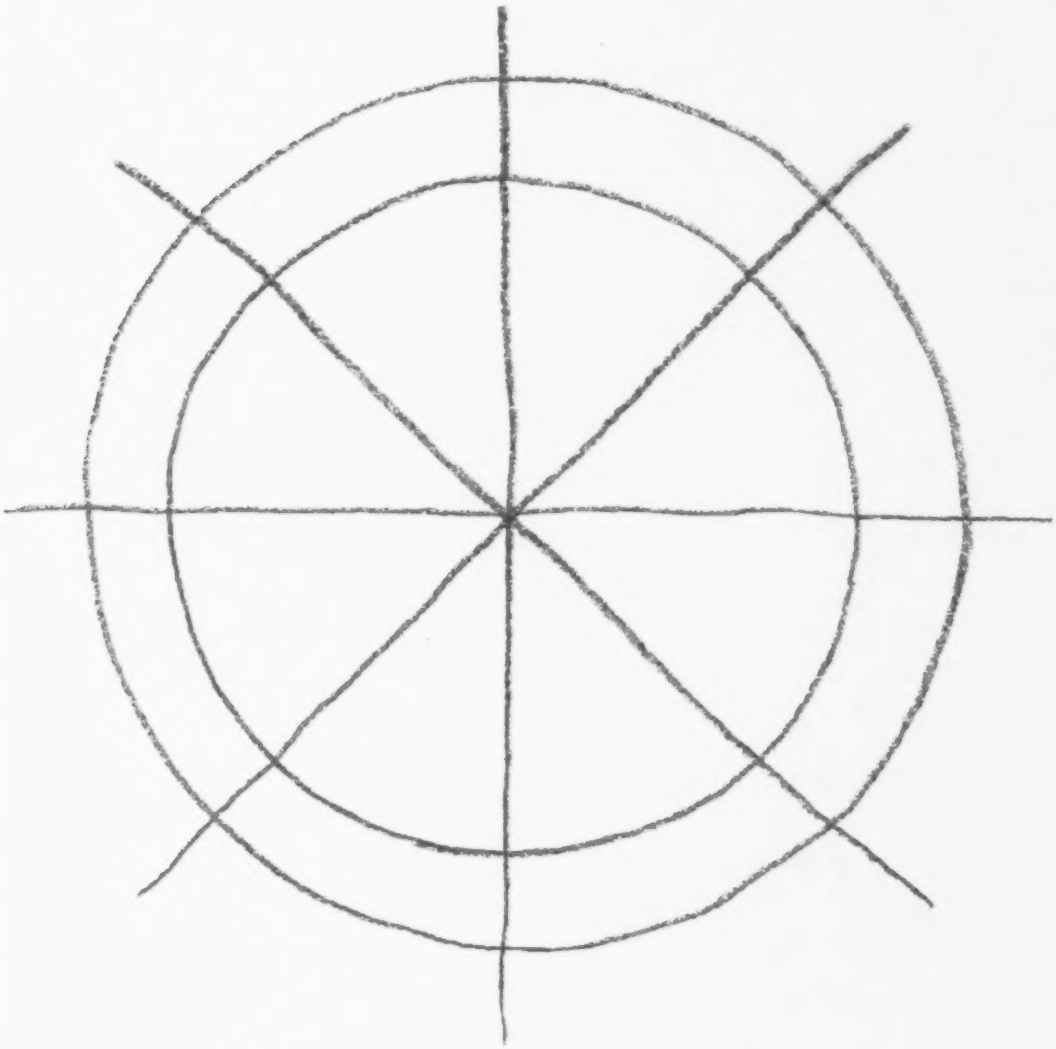
Feuille d'activité reproductible II–4
4e – 6e année

Nom :_____

Date :_____

ROUE DES ÉMOTIONS

Écris diverses émotions dans les triangles de la roue. Ensuite, pense à des situations où ces émotions pourraient être exprimées. Écris des exemples de ces situations dans les autres sections de la roue.



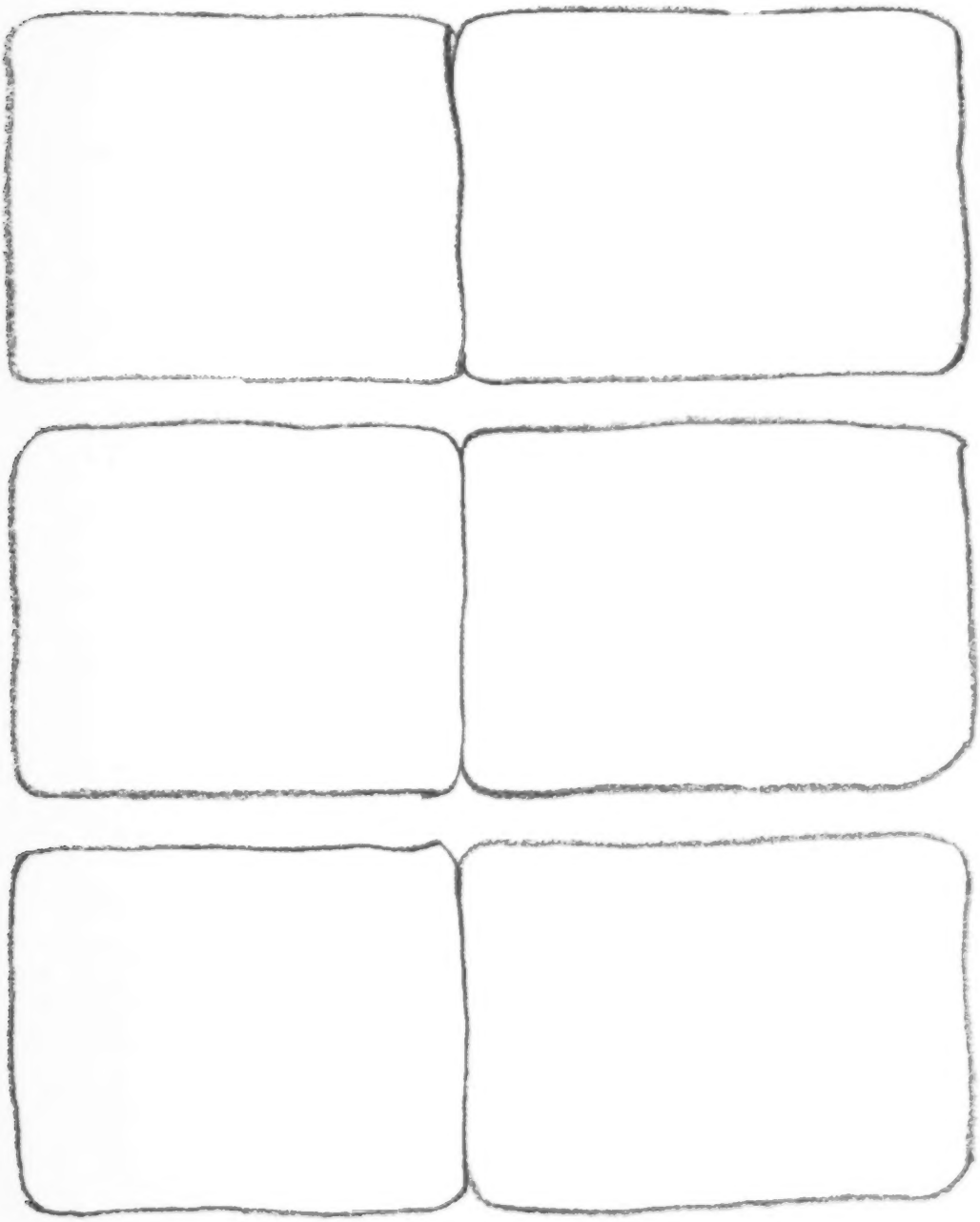
© Alberta Education, Canada, 2006

Feuille d'activité reproductible II–5
4e – 6e année

Nom :_____

Date :_____

BANDE DESSINÉE



© Alberta Education, Canada, 2006

Feuille d'activité reproductible II–6
4e – 6e année

Nom : _____

Date : _____

CARNET DE LECTURE COLLECTIVE

Titre de l'histoire _____

Divers sentiments et émotions que l'on trouve dans cette histoire :

_____

_____

_____

_____

Les situations qui ont entraîné ces divers sentiments et émotions :

_____

_____

_____

_____

Les sentiments que je ressens quand je lis cette histoire :

_____

_____

_____

_____

© Alberta Education, Canada, 2006

Feuille d'activité reproductible II–7
4e – 6e année

Nom :_____

Date :_____

COMPRENDRE LES EFFETS DE L'ENSEMBLE DES TROUBLES CAUSÉS PAR L'ALCOOLISATION FŒTALE (ETCAF)

Tout au long de leur vie, les gens font des choix importants. Il arrive parfois que des personnes fassent des choix inopportuns qui entraînent des problèmes, tant pour elles-mêmes que pour les autres. Parfois, elles font de mauvais choix parce qu'elles ont du mal à exprimer et à gérer leurs émotions et leurs sentiments. Il se peut aussi qu'elles aient de la difficulté à faire face à la pression exercée par ces sentiments.

Entre autres, les personnes doivent choisir comment elles consomment de l'alcool à diverses périodes de leur vie. La grossesse est un mauvais moment pour consommer de l'alcool. Différentes raisons peuvent pousser la femme enceinte à consommer de l'alcool. Parfois, elle ne sait pas qu'elle est enceinte quand elle boit de l'alcool. Ou encore, la femme fait peut-être déjà une consommation abusive d'alcool ou d'autres drogues et elle ne peut pas s'en passer. Les sentiments qui découlent du stress, de l'inquiétude et de la solitude peuvent influencer la décision de consommer de l'alcool. Cependant, peu importe les raisons qui poussent la femme enceinte à boire, il n'en reste pas moins que l'alcool peut laisser de graves séquelles sur la santé et le développement mental et physique du bébé.

Quels sont les effets de l'ETCAF sur les gens?
L'alcool peut avoir toute une gamme d'effets sur l'enfant à naître. Ces effets dépendent de nombreux facteurs, comme la quantité d'alcool bue par la mère pendant la grossesse, le moment de sa grossesse auquel elle a consommé de l'alcool, la santé et la nutrition de la mère de même que sa consommation de tabac ou d'autres drogues.

Les effets des malformations congénitales attribuables à l'alcool, comme l'ETCAF, se font sentir pendant toute la vie de la personne. Il y a des personnes atteintes de malformations congénitales dues à l'alcool dans tous les groupes d'âge. Toutes ces personnes ont des besoins différents. C'est le médecin qui doit poser le diagnostic de l'ETCAF.

En général, les bébés atteints de l'ETCAF sont petits et il arrive qu'ils pleurent beaucoup. Ils peuvent avoir du mal à dormir, à manger et à se calmer.

Pendant la période préscolaire, les enfants atteints de l'ETCAF peuvent être minces et de petite taille. Grand nombre de ces enfants peuvent avoir des troubles d'attention, en plus de ne pas se développer, apprendre et se comporter comme les autres enfants. Ils peuvent aussi avoir de la difficulté à bien s'entendre avec les autres.

Les enfants d'âge scolaire atteints de l'ETCAF peuvent éprouver de la difficulté lorsque vient le temps d'écouter, de prêter attention et de travailler avec les autres. Ils peuvent aussi avoir des troubles de mémoire qui nuisent à leur apprentissage. Ils peuvent agir de manière plus jeune que les autres enfants de leur âge, en plus d'avoir du mal à respecter les règles et à gérer leur comportement.

En raison des dommages physiques infligés au cerveau du fœtus pendant la grossesse, les personnes atteintes de l'ETCAF ne se défont jamais de ces problèmes. Le fait de comprendre ces problèmes aide les familles et les enseignants à élaborer des programmes et des structures qui permettront à ces enfants de mieux réussir leur vie et d'être plus heureux.

© Alberta Education, Canada, 2006

Feuille d'activité reproductible II–7
4e – 6e année (suite)

Nom :_____

Date :_____

COMPRENDRE LES EFFETS DE L'ENSEMBLE DES TROUBLES CAUSÉS PAR L'ALCOOLISATION FŒTALE (ETCAF)

Questions faisant l'objet de discussion ou de rédaction :

Comment ton aptitude à faire face au stress influence-t-elle ton aptitude à prendre de bonnes décisions?

_____

_____

_____

_____

_____

© Alberta Education, Canada, 2006

[Cette page est intentionnellement laissée en blanc.]

© Alberta Education, Canada, 2006

THÈME II :
Gestion des émotions et des sentiments –
7e – 9e année

Orientation des activités

- Manières personnelles de faire face à ses émotions et à ses sentiments
- Comment les personnes atteintes de l'ensemble des troubles causés par l'alcoolisation fœtale peuvent éprouver des troubles de comportement

RAS – Santé et préparation pour la vie

Compréhension et expression des émotions et des sentiments

Les élèves vont :

7 analyser en quoi les modèles de pensée influencent les sentiments; ex. : la pensée positive, l'inflexibilité, la généralisation excessive, le perfectionnisme (R-7.1);

7 analyser les besoins en soutien à court terme et à long terme du point de vue émotionnel; ex. : la famille, les amis, les écoles, les professionnels (R-7.2);

7 cerner les sources de stress caractérisant les relations et décrire des méthodes positives pour faire face à ces agents stressants; ex. : le changement, la perte, la discrimination, le rejet, la gêne (R-7.3);

7 analyser la rétroaction constructive et la mettre en pratique; ex. : donner et recevoir (R-7.4);

8 décrire les caractéristiques inhérentes aux sentiments négatifs persistants; ex. : la dépression, les troubles de l'humeur (R-8.1);

8 décrire les signes connexes au comportement suicidaire et identifier des stratégies d'intervention (R-8.2);

8 évaluer la relation qui existe entre la gestion des risques et la gestion du stress; ex. : la gestion efficace des risques réduit le stress, la gestion du stress peut réduire les comportements impulsifs (R-8.3);

8 analyser les effets du concept de soi sur la communication personnelle (R-8.4);

9 identifier des stratégies adéquates en vue d'alimenter les attitudes et les sentiments positifs (R-9.1);

9 analyser pour quelles raisons des personnes décident de ne pas exprimer ou gérer leurs sentiments dans des situations diverses; ex. : le recours à la colère pour manipuler son entourage, le fait d'éviter les autres, le sentiment de puissance (R-9.2);

9 analyser, évaluer et perfectionner leurs stratégies personnelles de gestion du stress et des situations de crise (R-9.3);

9 analyser, évaluer et perfectionner les modèles de communication personnelle (R-9.4).

© Alberta Education, Canada, 2006

Activités

➢ ***Au tableau***

En petits groupes, les élèves font du remue-méninges pour trouver des façons dont les émotions influent sur les interactions avec autrui. Un élève doit prendre des notes dans chaque groupe. Ce dernier écrit les idées du groupe au tableau. Ensuite, discutez de ces idées en classe.

Dans chaque groupe, un élève doit prendre des notes. Ce dernier écrit les idées de son groupe au tableau. Ensuite, discutez des idées trouvées avec toute la classe. Les élèves doivent considérer les questions suivantes ou se les poser afin de faire une entrevue avec toute la classe. Vous pouvez faire l'interviewer ou encore, demander à un membre de la communauté ou à un professionnel de la santé de poser des questions à la classe. Vous pourriez aussi demander aux élèves de rédiger leurs propres questions à poser au visiteur.

- Nommez des exemples d'émotions qui exercent une influence sur nos relations avec les autres.
- En quoi des situations et des expériences différentes nous font vivre des émotions différentes?

Les élèves pourraient explorer ces situations davantage en activité de groupe, ex. : art dramatique ou écriture d'une histoire.

➢ ***Entrevues de la classe***

Avec la classe, discutez des pressions émotionnelles qui sont ressorties de la discussion, des jeux de rôles et des histoires. Demandez aux élèves comment faire face aux sentiments et aux émotions de manière positive, et comment les exprimer de manière positive. Discutez de diverses façons dont les gens peuvent faire face aux pressions : être réaliste, éviter une situation ou s'en sauver. Dites aux élèves de trouver des exemples de comportements d'adaptation. Cette discussion peut prendre la forme d'une entrevue avec toute la classe ou d'entrevues en petits groupes réalisées par les élèves ou des membres de la communauté.

➢ ***Conversation en classe sur les pressions émotionnelles***

ETCAF

Présentez le sujet de l'ensemble des troubles causés par l'alcoolisation fœtale (ETCAF) dans le cadre d'une conversation en classe portant sur les diverses manières de faire face aux émotions et aux sentiments. Pour ces années scolaires, la présentation de l'ETCAF devrait se faire dans le contexte d'une conversation avec toute la classe portant sur l'ETCAF et le choix de consommer de l'alcool. Grâce à cette conversation, les élèves devraient se familiariser avec ces trois aspects de l'ETCAF :

- en quoi l'aptitude à faire face aux émotions influence les choix en matière de santé?
- quelles caractéristiques de l'ETCAF se retrouvent chez les bébés, les enfants, les adolescents et les adultes?
- comment est-il possible de prévenir l'ETCAF?

© Alberta Education, Canada, 2006

Préparation de l'enseignant
Comprendre les effets de l'ensemble des troubles causés par l'alcoolisation fœtale, p. 91 à 94.

Mentionnez aux élèves que souvent, les besoins peuvent être exprimés au moyen d'émotions et de sentiments. Souvent, les émotions et les sentiments se traduisent par des pressions émotionnelles. Ces moyens d'exprimer les émotions exercent une influence sur les décisions que prennent les gens en matière de choix relatifs à la santé. Par conséquent, il arrive parfois que des personnes fassent des choix inappropriés qui finissent par entraîner des problèmes qui les touchent et qui touchent les autres.

Les élèves auront peut-être déjà eu l'occasion de discuter des choix qu'une mère peut faire quand elle est enceinte, que ces choix aient des incidences sur elle-même ou sur l'enfant à naître. Parfois, les gens font des choix inopportuns. Cela peut comprendre la consommation d'alcool à un mauvais moment, entre autres lorsqu'une femme est enceinte. Une femme peut être poussée à consommer de l'alcool pendant sa grossesse pour différentes raisons. Peut-être fait-elle déjà une consommation abusive d'alcool, peut-être a-t-elle été encouragée à boire de l'alcool ou peut-être ne connaît-elle pas les effets de l'alcool. Parfois aussi, la femme consomme de l'alcool sans savoir qu'elle est enceinte. Cela dit, l'alcool peut avoir de graves séquelles sur la santé mentale et physique du nouveau-né. La décision de consommer de l'alcool peut aussi être influencée par diverses émotions, comme le stress et l'inquiétude.

Discutez des effets ressentis par les enfants atteints de l'ETCAF en vous appuyant sur le document d'information destiné aux enseignants intitulé : **Les effets de l'ensemble des troubles causés par l'alcoolisation fœtale (ETCAF)**. L'ETCAF laisse des séquelles neurologiques chez les enfants qui en sont atteints. Les changements structuraux et chimiques qui atteignent le cerveau peuvent se traduire par des difficultés d'ordre émotionnel et comportemental. Il est donc important de comprendre comment il est possible de leur venir en aide. Dans le cadre de votre conversation en classe, soyez sensible à l'historique et à la situation familiale de chaque élève.

➢ *Comprendre les effets de L'ETCAF*

Préparation de l'enseignant
Feuille d'activité reproductible II-8 :
- Comprendre les effets de l'ensemble des troubles causés par l'alcoolisation fœtale, p. 91 à 94

Évaluation, p. 90

ETCAF

Remettez la **Feuille d'activité reproductible II-8 : Comprendre les effets de l'ensemble des troubles causés par l'alcoolisation fœtale** aux élèves. Ceux-ci devront répondre aux questions qui s'y trouvent afin de mieux comprendre les effets de l'ETCAF.

- Nomme certaines des pressions émotionnelles qui poussent certaines femmes à boire de l'alcool quand elles sont enceintes.
- Nomme certaines des stratégies qui peuvent permettre de faire face à la pression de manière positive.
- Nomme certaines des stratégies auxquelles la communauté peut recourir pour prévenir l'ETCAF.
- Nomme certaines des caractéristiques physiques et comportementales des personnes atteintes de l'ETCAF.
- Que pouvons-nous faire pour aider les personnes atteintes de l'ETCAF à vivre une vie productive au sein de leur communauté?

© Alberta Education, Canada, 2006

➢ ***Journal personnel*** Les élèves doivent rédiger un texte sur des situations dans le cadre desquelles ils ont dû prendre des décisions concernant leur vie, décisions qui leur ont fait vivre des pressions émotionnelles. Demandez-leur de décrire la situation, de comprendre les décisions qu'ils avaient pensé prendre et d'étoffer sur les sentiments ou les émotions ressentis quand ils ont pris leurs décisions.

Préparation de l'enseignant
Évaluation, p. 90

Évaluation

Évaluez le **journal personnel** des élèves ainsi que leur compréhension de la relation qui existe entre la façon dont les gens font face à leurs émotions ou leurs sentiments et leur compréhension d'eux-mêmes et d'autrui. Pour ce faire, servez-vous de la grille d'évaluation ci-dessous et discutez-en ou encore, personnalisez cette grille en collaboration avec les élèves.

Excellent	**4/**	Grâce à son texte, l'élève établit un lien clair entre les situations dans lesquelles des sentiments sont exprimés et sa compréhension d'autrui. Il est capable de représenter la relation entre la situation et l'expression des émotions et des sentiments.
Compétent	**3/**	Grâce à son texte, l'élève établit un lien entre les situations dans lesquelles des sentiments sont exprimés et sa compréhension d'autrui. Il est capable de recourir à différentes situations qui illustrent les sources de sentiments.
Acceptable	**2/**	L'élève donne une situation dans son journal dans laquelle il décrit des sentiments.
Limité	**1/**	L'élève décrit une situation dans son journal.

Demandez aux élèves de vous remettre leurs réponses à la feuille d'activité reproductible « **Comprendre les effets de l'ensemble des troubles causés par l'alcoolisation fœtale (ETCAF)** » à des fins d'évaluation. Servez-vous de la liste de contrôle suivante pour évaluer leur travail.

Oui ○	**Pas encore** ○	L'élève décrit les pressions émotionnelles qui poussent certaines femmes à consommer de l'alcool pendant la grossesse.
Oui ○	**Pas encore** ○	L'élève décrit des manières de faire face aux pressions émotionnelles de façon positive.
Oui ○	**Pas encore** ○	L'élève décrit certaines des caractéristiques physiques et comportementales des personnes atteintes de l'ETCAF.
Oui ○	**Pas encore** ○	L'élève communique ses idées avec clarté et efficacité.

Les gabarits de la grille d'évaluation et de la liste de contrôle se trouvent en annexe.

Réflexion

Donnez le temps aux élèves de réfléchir à ce qu'ils viennent d'apprendre en ce qui a trait au lien entre les situations et l'expression des émotions et des sentiments. Incitez-les à réfléchir à des questions comme celles-ci :

- Qu'est-ce que j'ai appris à propos des pressions émotionnelles?
- Comment est-ce que je fais face aux pressions susceptibles d'influencer les décisions que je prends?
- Comment certaines personnes évitent-elles de faire face à leurs émotions et aux pressions? Comment puis-je éviter cela?

© Alberta Education, Canada, 2006

Feuille d'activité reproductible II–8
7e – 8e année

Nom :_____

Date :_____

COMPRENDRE LES EFFETS DE L'ENSEMBLE DES TROUBLES CAUSÉS PAR L'ALCOOLISATION FŒTALE (ETCAF)

Souvent, les besoins peuvent être exprimés au moyen d'émotions et de sentiments. Et souvent, ces émotions et ces sentiments découlent de pressions émotionnelles. L'expression des émotions influence les décisions que prennent les gens.

Parfois, les gens font des choix inopportuns. Cela peut comprendre la consommation d'alcool à un mauvais moment, entre autres lorsqu'une femme est enceinte. Une femme peut être poussée à consommer de l'alcool pendant sa grossesse pour différentes raisons. Peut-être fait-elle déjà une consommation abusive d'alcool, peut-être a-t-elle été encouragée à boire de l'alcool ou peut-être ne connaît-elle pas les effets de l'alcool. Parfois, la femme consomme de l'alcool sans savoir qu'elle est enceinte. Cela dit, l'alcool peut avoir de graves séquelles sur la santé mentale et physique du nouveau-né. La décision de consommer de l'alcool peut aussi être influencée par diverses émotions, comme le stress et l'inquiétude.

Caractéristiques des personnes atteintes de l'ensemble des troubles causés par l'alcoolisation fœtale (ETCAF)[9]

L'alcool peut avoir toute une gamme d'effets sur l'enfant à naître. Ces effets dépendent de nombreux facteurs, comme la quantité d'alcool bue par la mère pendant la grossesse, le moment de sa grossesse auquel elle a consommé de l'alcool, la santé et la nutrition de la mère, de même que sa consommation de tabac ou d'autres drogues.

Les effets des malformations congénitales attribuables à l'alcool, comme l'ensemble des troubles causés par l'alcoolisation fœtale (ETCAF), se font sentir pendant toute la vie de la personne. Il y a des personnes atteintes de malformations congénitales dues à l'alcool dans tous les groupes d'âge. Toutes ces personnes ont des besoins différents.

Les bébés atteints de l'ETCAF sont petits, légers et ont une tête plus petite que la normale. Ils peuvent avoir une plus grande sensibilité de la vue et de l'ouïe que la normale, en plus d'être irritables. Ces bébés peuvent aussi avoir de mauvaises habitudes de sommeil et de réveil, de même que de mauvais réflexes de succion.

Pendant la période préscolaire, les enfants atteints de l'ETCAF sont généralement minces et de petite taille. Grand nombre de ces enfants sont hyperactifs et très sensibles au toucher et à d'autres stimulations. Ces enfants ont souvent des troubles d'attention, sans compter qu'ils ne se développent pas et ne se comportent pas toujours comme les autres enfants. Par exemple, ils peuvent être maladroits, avoir une mauvaise coordination manuelle et avoir du mal à s'entendre avec les autres.

---

[9] Adapté avec la permission de l'Alberta Alcohol and Drug Abuse Commission (AADAC), *ABCs of Fetal Alcohol Syndrome and Other Alcohol-related Birth Defects: From Infancy to Adulthood* (Edmonton, Alberta : Alberta Alcohol and Drug Abuse Commission, 1996), p. 1.

© Alberta Education, Canada, 2006

Feuille d'activité reproductible II–8
7e – 8e année (suite)

Nom :_____

Date :_____

COMPRENDRE LES EFFETS DE L'ENSEMBLE DES TROUBLES CAUSÉS PAR L'ALCOOLISATION FŒTALE (ETCAF)

Les enfants d'âge scolaire atteints de l'ETCAF peuvent éprouver de la difficulté lorsque vient le temps d'écouter, de prêter attention et de travailler avec les autres. En raison de l'ETCAF, les enfants doivent parfois apprendre à vivre avec ce qui suit :

- avoir l'impression de savoir quelque chose à un certain moment donné, puis l'oublier le lendemain et le savoir de nouveau quelques jours plus tard;
- avoir de la difficulté à faire quelque chose qui demande un certain ordre, comme attendre son tour;
- répéter des mots, des questions ou des gestes sans cesse.

Par conséquent, les enfants atteints de l'ETCAF peuvent avoir de la difficulté à apprendre des concepts, à s'organiser, à résoudre des problèmes et à acquérir des habiletés sociales. Ces difficultés d'ordre comportemental ont donc des incidences sur leur réussite scolaire et nuisent à leurs amitiés.

Nous ne faisons que commencer à comprendre les effets de l'ETCAF sur le développement de l'adolescent et de l'adulte. Du point de vue physique, il est à noter que les caractéristiques de l'ETCAF ont tendance à être moins visibles une fois que la personne a atteint l'âge adulte.

À l'école ou dans le cadre de leur vie quotidienne, les enfants souffrant de l'ETCAF peuvent avoir du mal à suivre les autres. Parmi les problèmes les plus évidents, notons qu'ils sont impulsifs, qu'ils font preuve d'un mauvais jugement, qu'ils ont de mauvaises habiletés sociales, qu'ils ont de la difficulté à s'organiser, puis qu'ils ont du mal à reconnaître et à établir les limites. Ces personnes se valent souvent les qualificatifs d'innocents et d'immatures, en plus d'être des victimes faciles. Elles savent qu'elles ne sont pas comme les autres et qu'elles n'y « arrivent tout simplement pas ». C'est pourquoi les adolescents et les adultes atteints de l'ETCAF courent le risque d'avoir des troubles émotionnels, comme la dépression, et des troubles de comportement, comme le fait de mentir ou de braver les ordres ou l'autorité. Ces personnes sont également faciles à manipuler ou à diriger, ce qui les rend susceptibles de tomber dans divers pièges, comme ceux de se mettre à consommer de l'alcool ou des drogues de façon excessive, ou d'être victimes d'exploitation physique ou sexuelle.

Puisque le cerveau du fœtus est atteint pendant la grossesse, la personne souffrant de l'ETCAF ne se défait pas de ses symptômes ou des séquelles de l'ETCAF avec le temps. Malgré tout cela, il est possible d'aider les personnes souffrant de l'ETCAF à réaliser leur potentiel. Ainsi, en connaissant bien les effets de l'ETCAF, il est possible de mieux comprendre les défis que doivent relever ces personnes de même que leurs parents et les personnes qui en prennent soin. Ces connaissances peuvent servir à déterminer des attentes appropriées et à aboutir à des stratégies visant à aider les personnes souffrant de l'ETCAF, tant chez elles qu'à l'école ou qu'au sein de leur communauté.[9]

---

[9] Adapté avec la permission de l'Alberta Alcohol and Drug Abuse Commission (AADAC), *ABCs of Fetal Alcohol Syndrome and Other Alcohol-related Birth Defects: From Infancy to Adulthood* (Edmonton, Alberta : Alberta Alcohol and Drug Abuse Commission, 1996), p. 1.

© Alberta Education, Canada, 2006

Feuille d'activité reproductible II–8
7e – 8e année (suite)

Nom :_____

Date :_____

COMPRENDRE LES EFFETS DE L'ENSEMBLE DES TROUBLES CAUSÉS PAR L'ALCOOLISATION FŒTALE (ETCAF)

Questions faisant l'objet de discussion ou de rédaction

Nomme certaines des pressions émotionnelles qui poussent certaines femmes à consommer de l'alcool pendant la grossesse.

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Quelles stratégies pouvons-nous utiliser pour faire face aux pressions de manière positive?

_____

_____

_____

À quelles stratégies la communauté peut-elle recourir pour prévenir l'ensemble des troubles causés par l'alcoolisation fœtale?

_____

_____

_____

© Alberta Education, Canada, 2006

Feuille d'activité reproductible II–8
7e – 8e année (suite)

Nom :_____

Date :_____

COMPRENDRE LES EFFETS DE L'ENSEMBLE DES TROUBLES CAUSÉS PAR L'ALCOOLISATION FŒTALE (ETCAF)

Nomme certaines des caractéristiques physiques et comportementales des personnes atteintes de l'ensemble des troubles causés par l'alcoolisation fœtale?

_____

_____

_____

Que pouvons-nous faire pour aider les personnes atteintes de l'ensemble des troubles causés par l'alcoolisation fœtale à mener une vie productive au sein de leur communauté?

_____

_____

_____

© Alberta Education, Canada, 2006

THÈME II :
Gestion des émotions et des sentiments –
10e – 12e année

Orientation des activités

- Équilibre émotionnel et ressources permettant de gérer les aspects ayant trait aux sentiments et aux émotions
- Façons dont l'équilibre émotionnel influence les décisions qui sont prises
- Façons dont les personnes atteintes de l'ensemble des troubles causés par l'alcoolisation fœtale font face aux facteurs qui bloquent l'équilibre émotionnel

RAS – Carrière et vie

Choix personnels

Les élèves vont :

- analyser une variété de stratégies pour parvenir au bien-être affectif et spirituel et pour maintenir ce bien-être (P8);
- décrire les composantes du bien-être affectif et spirituel;
- expliquer en quoi les sentiments influencent les humeurs et les comportements;
- examiner la responsabilité personnelle et l'acceptation de la multiplicité et de l'éventail des sentiments, de même que la manière de les exprimer de façon constructive et responsable;
- discuter des conséquences susceptibles de découler du fait de ne pas faire face à ses émotions de manière constructive – la colère, la dépression, le suicide;
- décrire les influences externes sur l'expression affective et spirituelle.

Activités

➢ ***Au tableau*** En petits groupes, les élèves doivent réfléchir aux manières dont les émotions peuvent empêcher ou favoriser des interactions positives avec autrui. Chaque groupe doit nommer un preneur de notes. Demandez à chaque preneur de notes d'inscrire les idées de son groupe au tableau. Ensuite, discutez des idées avec le reste de la classe. Incitez les élèves à faire des liens entre les idées qui favorisent des interactions saines et les idées qui entravent les interactions saines. Avec eux, discutez des tendances qui se dessinent, comme le manque d'estime de soi et de conscience personnelle ou encore, l'absence de relations saines avec autrui. Ensuite, demandez aux élèves de discuter en quoi les caractéristiques, les croyances et les valeurs personnelles façonnent des traits de caractère qui donnent lieu à des interactions saines avec les autres.

© Alberta Education, Canada, 2006

➢ ***Entrevue*** Les élèves s'interviewent en se posant les questions suivantes ou encore, vous invitez un membre de la communauté ou un professionnel de la santé à venir interviewer la classe. Si vous le préférez, les élèves peuvent aussi composer leurs propres questions d'entrevue à poser à l'invité.

- Quelles émotions entravent ou favorisent des relations avec les autres?
- Pourquoi différentes situations, différents contextes et différentes expériences nous incitent à vivre des émotions différentes et à réagir de manières différentes?
- Comment décririez-vous certains des principaux enjeux auxquels les jeunes adultes font face, comme le sens de soi et les réactions au changement? Comment pouvons-nous nous familiariser avec ces enjeux?

Vous pouvez demander aux élèves d'approfondir ces situations dans le cadre d'une activité de groupe, comme des jeux de rôles ou la rédaction d'histoires.

➢ ***Recette*** Faites en sorte que les élèves découvrent, en groupe, le sens d'un équilibre sain en formulant une recette dans laquelle ils détaillent ce qu'il faut pour obtenir un équilibre sain entre les aspects émotionnels, physiques et mentaux de leur vie. Demandez-leur ensuite de déterminer la liste des ingrédients, la quantité de chaque ingrédient et les consignes pour le mélange des ingrédients.

Chaque groupe doit tenir compte de ce qui suit pour en arriver à sa recette définitive :

- les caractéristiques de la santé physique, mentale et émotionnelle;
- une explication de chaque caractéristique en tant qu'ingrédient;
- une étude de l'équilibre émotionnel de la recette et de la manière dont l'équilibre émotionnel influence la prise de décisions.

Pour conclure, chaque groupe fait part de sa recette aux autres groupes en les présentant à toute la classe.

➢ ***Tableau de caractéristiques***

Préparation de l'enseignant
Feuille d'activité reproductible II-9 :
- Tableau de caractéristiques, p. 101.

Évaluation, p. 99

À l'aide de sa recette, chaque groupe crée un tableau en prenant la **Feuille d'activité reproductible II-9 : Tableau de caractéristiques** afin de déterminer les caractéristiques de choix de vie sains et d'équilibre émotionnel. Ensuite, demandez aux élèves d'énumérer les obstacles qui existent dans le cas de chacune des caractéristiques déterminées.

© Alberta Education, Canada, 2006

➢ ***Entrevues à trois étapes***

En groupe de trois, les élèves s'interviewent pour en savoir plus sur les effets de l'équilibre émotionnel. Vous devriez présenter ces effets aux élèves dans le cadre d'une discussion sur :

- le stress;
- les transitions;
- le changement;
- les situations de crise.

Les membres de chaque groupe doivent être interviewés à tour de rôle, interviewer un autre membre et consigner l'interview, comme suit :

- l'élève A interviewe l'élève B et pendant ce temps-là, l'élève C écrit les réponses aux questions;
- l'élève B interviewe l'élève C et pendant ce temps-là, l'élève A écrit les réponses aux questions;
- l'élève C interviewe l'élève A et pendant ce temps-là, l'élève B écrit les réponses aux questions.

Quand les élèves ont fini de s'interviewer, demandez-leur de faire part de ce qu'ils ont appris aux autres groupes, puis de discuter des stratégies permettant d'arriver à l'équilibre émotionnel et de le maintenir.

➢ ***Conversation en classe sur l'équilibre émotionnel et les obstacles à l'atteinte de cet équilibre***

Préparation de l'enseignant
Document d'information destiné aux enseignants : Les effets de l'ensemble des troubles causés par l'alcoolisation fœtale (ETCAF), p. 177 à 181.

Dans le cadre d'une conversation en classe, présentez le sujet de l'ensemble des troubles causés par l'alcoolisation fœtale (ETCAF), en prenant soin de vous pencher sur les différentes influences positives et négatives qui ont des incidences sur la façon dont les gens font face à leur bien-être émotionnel. Pour ces années scolaires, la présentation de l'ETCAF devrait se faire dans le contexte d'une conversation avec toute la classe, en mettant l'accent sur le fait que l'ensemble des troubles causés par l'alcoolisation fœtale est un problème se rapportant aux choix faits lorsque vient le temps de consommer de l'alcool. Prenez particulièrement soin de discuter de ces trois aspects :

- en quoi l'aptitude à faire face aux émotions influence les choix en matière de santé?
- les caractéristiques de l'ETCAF chez les bébés, les enfants, les adolescents et les adultes?
- ce qu'il est possible de faire pour prévenir l'ETCAF.

Expliquez aux élèves que les principaux enjeux entourant l'équilibre émotionnel chez les adolescents touchent souvent le sens de soi, la réaction aux changements et les relations avec autrui. Souvent, ces enjeux sont exprimés au moyen d'émotions et de sentiments. Le manque de conscience de soi et l'absence de « liens véritables » avec les autres, comme les membres de la famille, les amis et les membres de la communauté, peuvent influencer les décisions qui sont prises en matière de choix de mode de vie. Parfois, les gens font des choix inopportuns, ce qui

© Alberta Education, Canada, 2006

peut non seulement avoir des incidences sur eux-mêmes, mais également sur les autres.

Les élèves auront peut-être déjà eu l'occasion de discuter des choix qu'une mère peut faire quand elle est enceinte, que ces choix aient des incidences sur elle-même ou sur l'enfant à naître. Parfois, les gens font des choix inopportuns. Cela peut comprendre la consommation d'alcool à un mauvais moment, entre autres lorsqu'une femme est enceinte. Une femme peut être poussée à consommer de l'alcool pendant sa grossesse pour différentes raisons. Peut-être fait-elle déjà une consommation abusive d'alcool, peut-être a-t-elle été encouragée à boire de l'alcool ou peut-être ne connaît-elle pas les effets de l'alcool. Parfois aussi, la femme consomme de l'alcool sans savoir qu'elle est enceinte. Cela dit, l'alcool peut avoir de graves séquelles sur la santé mentale et physique du nouveau-né. La décision de consommer de l'alcool peut être influencée par des déséquilibres émotionnels causés par le manque de conscience personnelle et l'absence de « liens véritables » avec les autres.

Discutez des effets ressentis par les enfants atteints de l'ETCAF en vous appuyant sur le document d'information destiné aux enseignants intitulé : **Les effets de l'ensemble des troubles causés par l'alcoolisation fœtale (ETCAF)**. Les enfants atteints de l'ETCAF peuvent éprouver des difficultés d'ordre comportemental. Il est donc important de comprendre comment il est possible de leur venir en aide. Dans le cadre de votre conversation en classe, soyez sensible à l'historique et à la situation familiale de chaque élève.

➢ ***Les effets de l'ensemble des troubles causés par l'alcoolisation fœtale***

Préparation de l'enseignant
Feuille d'activité reproductible II-10 :
- Les effets de l'ensemble des troubles causés par l'alcoolisation fœtale (ETCAF), p. 102 à 105

Évaluation, p. 99

Remettez la **Feuille d'activité reproductible II-10 : Les effets de l'ensemble des troubles causés par l'alcoolisation fœtale** aux élèves. Demandez-leur de répondre aux questions qui s'y trouvent afin qu'ils soient mieux en mesure de comprendre les effets de l'ETCAF.

- Nommez certains des enjeux et des obstacles émotionnels qui mènent certaines femmes à consommer de l'alcool quand elles sont enceintes.
- Que peut-on faire pour prévenir l'ETCAF?
- Nommez certaines des caractéristiques physiques et comportementales des personnes souffrant de l'ETCAF.

ETCAF

➢ ***Affiches de soutien***

En groupe, les élèves font une enquête sur les différents types de structures de soutien auxquels ils ont accès et auxquels la communauté a accès. Vous pouvez demander aux élèves de composer une série de questions sur les types de soutien et les services qu'ils offrent, ou de faire des entrevues téléphoniques avec diverses personnes de la communauté et (ou) des professionnels de la santé. Vous pouvez aussi leur demander de pousser leur enquête plus

© Alberta Education, Canada, 2006

loin en consultant d'autres sources, comme des livres, des groupes de soutien et des amis. Pour conclure, demandez à chaque groupe de faire une affiche pour illustrer le fruit de leur recherche.

➢ ***Journal personnel*** Les élèves peuvent faire une rédaction sur les enjeux et les obstacles émotionnels avec lesquels ils sont aux prises quand ils prennent des décisions qui ont des incidences sur leur vie. Dites-leur de décrire la situation, de comprendre les décisions qu'ils escomptaient prendre de même que les sentiments et les émotions qui entrent en jeu dans leurs décisions.

Évaluation

Évaluez les **tableaux de caractéristiques** des élèves et leur compréhension de la relation qui existe entre les caractéristiques de modes de vie sains et d'équilibre émotionnel et les obstacles à ceux-ci. Pour ce faire, servez-vous de la grille d'évaluation ci-dessous et discutez-en ou encore, personnalisez cette grille en collaboration avec les élèves.

Excellent **4/** L'élève établit un lien clair entre les caractéristiques de choix sains et d'équilibre émotionnel et les obstacles à ceux-ci, puis il donne des exemples. Il donne aussi des exemples propres à l'expression des caractéristiques, des croyances et des valeurs personnelles au moyen d'émotions.

Compétent **3/** L'élève établit un lien entre les caractéristiques de choix sains et d'équilibre émotionnel et les obstacles à ceux-ci, puis il donne des exemples. Il donne aussi des exemples pour illustrer les réactions émotionnelles à divers types de situations.

Acceptable **2/** L'élève donne des exemples de caractéristiques et d'obstacles aux choix sains et à l'équilibre émotionnel se rapportant à des situations diverses.

Limité **1/** L'élève décrit des situations qui représentent les caractéristiques et les obstacles de choix sains et d'équilibre émotionnel.

Demandez aux élèves de vous remettre leurs réponses à la **Feuille d'activité reproductible II-10 : Les effets de l'ensemble des troubles causés par l'alcoolisation fœtale** à des fins d'évaluation. Servez-vous de la liste de contrôle suivante pour évaluer leur travail.

Oui ○ **Pas encore** ○ L'élève décrit les enjeux et les obstacles émotionnels qui peuvent inciter certaines femmes à consommer de l'alcool pendant la grossesse.

Oui ○ **Pas encore** ○ L'élève décrit des manières de prévenir l'ETCAF.

Oui ○ **Pas encore** ○ L'élève décrit certaines des caractéristiques physiques et comportementales des personnes atteintes de l'ETCAF.

Oui ○ **Pas encore** ○ L'élève communique ses idées avec clarté et efficacité.

Les gabarits de la grille d'évaluation et de la liste de contrôle se trouvent en annexe.

© Alberta Education, Canada, 2006

Réflexion

Donnez le temps aux élèves de réfléchir à ce qu'ils viennent d'apprendre en ce qui a trait à la relation entre les situations et l'expression des émotions et des sentiments. Incitez-les à réfléchir à des questions comme celles-ci :

- Qu'est-ce que j'ai appris à propos de l'équilibre émotionnel dans ma vie et dans le cadre des types de décisions que je prends?
- Comment est-ce que j'apprends à faire face aux pressions susceptibles d'influencer les décisions que je prends?
- Comment pourrais-je décrire les systèmes de soutien qui s'offrent à moi lorsque je fais face à des enjeux émotionnels? Comment je me sens face aux structures de soutien qui m'entourent, tant personnelles que communautaires?

© Alberta Education, Canada, 2006

Feuille d'activité reproductible II–9
10e – 12e année

Nom :_____

Date :_____

TABLEAU DE CARACTÉRISTIQUES

Caractéristiques de choix sains et d'équilibre émotionnel	Défis et obstacles

© Alberta Education, Canada, 2006

Feuille d'activité reproductible II–10
10e – 12e année

Nom :_____

Date :_____

LES EFFETS DE L'ENSEMBLE DES TROUBLES CAUSÉS PAR L'ALCOOLISATION FŒTALE (ETCAF)

Les principaux enjeux entourant l'équilibre émotionnel des adolescents touchent souvent le sens de soi, la réaction aux changements et les relations avec autrui. Souvent, ces enjeux sont exprimés au moyen d'émotions et de sentiments. Le manque de conscience de soi et l'absence de « liens véritables » avec les autres, comme les membres de la famille, les amis et les membres de la communauté, peuvent influencer les décisions qui sont prises en matière de choix de mode de vie. Parfois, les gens font des choix inopportuns, ce qui peut non seulement avoir des incidences sur eux-mêmes, mais également sur les autres.

Les élèves auront peut-être déjà eu l'occasion de discuter des choix qu'une mère peut faire quand elle est enceinte, que ces choix aient des incidences sur elle-même ou sur l'enfant à naître. Parfois, les gens font des choix inopportuns. Cela peut comprendre la consommation d'alcool à un mauvais moment, entre autres lorsqu'une femme est enceinte. Une femme peut être poussée à consommer de l'alcool pendant sa grossesse pour différentes raisons. Peut-être fait-elle déjà une consommation abusive d'alcool, peut-être a-t-elle été encouragée à boire de l'alcool ou peut-être ne connaît-elle pas les effets de l'alcool. Parfois, la femme consomme de l'alcool sans savoir qu'elle est enceinte. Cela dit, l'alcool peut avoir de graves séquelles sur la santé mentale et physique du nouveau-né. La décision de consommer de l'alcool peut être influencée par des déséquilibres émotionnels causés par le manque de conscience personnelle et l'absence de « liens véritables » avec les autres.

Caractéristiques des personnes atteintes de l'ensemble des troubles causés par l'alcoolisation fœtale (ETCAF)[10]

L'alcool peut avoir toute une gamme d'effets sur l'enfant à naître. Ces effets dépendent de nombreux facteurs, comme la quantité d'alcool bue par la mère pendant la grossesse, le moment de sa grossesse auquel elle a consommé de l'alcool, la santé et la nutrition de la mère, de même que sa consommation de tabac ou d'autres drogues.

Les effets des malformations congénitales attribuables à l'alcool, comme l'ensemble des troubles causés par l'alcoolisation fœtale (ETCAF), se font sentir pendant toute la vie de la personne. Il y a des personnes atteintes de malformations congénitales dues à l'alcool dans tous les groupes d'âge. Toutes ces personnes ont des besoins différents.

Les bébés atteints de l'ETCAF sont plus petits, sont plus légers et ont une tête plus petite que la normale. Ils peuvent avoir une plus grande sensibilité de la vue et de l'ouïe que la normale, en plus d'être irritables. Ces bébés peuvent aussi avoir de mauvaises habitudes de sommeil et de réveil, de même que de mauvais réflexes de succion.

---

[10] Adapté avec la permission de l'Alberta Alcohol and Drug Abuse Commission (AADAC), *ABCs of Fetal Alcohol Syndrome and Other Alcohol-related Birth Defects: From Infancy to Adulthood* (Edmonton, Alberta : Alberta Alcohol and Drug Abuse Commission, 1996), p. 1.

© Alberta Education, Canada, 2006

Feuille d'activité reproductible II–10
10e – 12e année (suite)

Nom :_____

Date :_____

LES EFFETS DE L'ENSEMBLE DES TROUBLES CAUSÉS PAR L'ALCOOLISATION FŒTALE (ETCAF)

Pendant la période préscolaire, les enfants atteints de l'ETCAF sont généralement minces et de petite taille. Grand nombre de ces enfants sont hyperactifs et très sensibles au toucher et à d'autres stimulations. Ces enfants ont souvent des troubles d'attention, sans compter qu'ils ne se développent pas et ne se comportent pas toujours comme les autres enfants. Par exemple, ils peuvent être maladroits, avoir une mauvaise coordination manuelle et avoir du mal à s'entendre avec les autres.

Les enfants d'âge scolaire atteints de l'ETCAF peuvent éprouver de la difficulté lorsque vient le temps d'écouter, de prêter attention et de travailler avec les autres. En raison de l'ETCAF, les enfants doivent parfois apprendre à vivre avec ce qui suit :

- avoir l'impression de savoir quelque chose à un certain moment donné, puis l'oublier le lendemain et le savoir de nouveau quelques jours plus tard;
- avoir de la difficulté à faire quelque chose qui demande un certain ordre, comme attendre son tour;
- répéter des mots, des questions ou des gestes sans cesse.

Par conséquent, les enfants atteints de l'ETCAF peuvent avoir de la difficulté à apprendre des concepts, à s'organiser, à résoudre des problèmes et à acquérir des habiletés sociales. Ces difficultés d'ordre comportemental ont donc des incidences sur leur réussite scolaire et nuisent à leurs amitiés.

Nous ne faisons que commencer à comprendre les effets de l'ETCAF sur le développement de l'adolescent et de l'adulte. Du point de vue physique, il est à noter que les caractéristiques de l'ETCAF ont tendance à être moins visibles une fois que la personne a atteint l'âge adulte.

À l'école ou dans le cadre de leur vie quotidienne, les enfants souffrant de l'ETCAF peuvent avoir du mal à suivre les autres. Parmi les problèmes les plus évidents, notons qu'ils sont impulsifs, qu'ils font preuve d'un mauvais jugement, qu'ils ont de mauvaises habiletés sociales, qu'ils ont de la difficulté à s'organiser, puis qu'ils ont du mal à reconnaître et à établir les limites. Ces personnes se valent souvent les qualificatifs d'innocents et d'immatures, en plus d'être des victimes faciles. Elles savent qu'elles ne sont pas comme les autres et qu'elles n'y « arrivent tout simplement pas ». C'est pourquoi les adolescents et les adultes atteints de l'ETCAF courent le risque d'avoir des troubles émotionnels, comme la dépression, et des troubles de comportement, comme le fait de mentir ou de braver les ordres ou l'autorité. Ces personnes sont également faciles à manipuler ou à diriger, ce qui les rend susceptibles de tomber dans divers pièges, comme ceux de se mettre à faire la consommation abusive d'alcool ou de drogues, ou d'être victimes d'exploitation physique ou sexuelle.

Puisque le cerveau du fœtus est atteint pendant la grossesse, la personne souffrant de l'ETCAF ne se défait pas de ses symptômes ou des séquelles de l'ETCAF avec le temps. Malgré tout cela, il est possible d'aider les personnes souffrant de l'ETCAF à réaliser leur potentiel. Ainsi, en connaissant bien les effets de l'ETCAF, il est possible de mieux comprendre les défis que doivent relever ces personnes de même

© Alberta Education, Canada, 2006

Nom :_____

Date :_____

LES EFFETS DE L'ENSEMBLE DES TROUBLES CAUSÉS PAR L'ALCOOLISATION FŒTALE (ETCAF)

que leurs parents et les personnes qui en prennent soin. Ces connaissances peuvent servir à déterminer des attentes appropriées et à aboutir à des stratégies visant à aider les personnes souffrant de l'ETCAF, tant chez elles qu'à l'école ou qu'au sein de leur communauté.[10]

À l'instar de toute autre personne, les personnes atteintes de l'ETCAF possèdent divers talents et aptitudes. Elles affichent des déficiences et des degrés intellectuels variés qui sont probablement attribuables à des lésions cérébrales de toutes sortes découlant du contact avec diverses quantités d'alcool, de la fréquence de ce contact, du moment auquel l'alcool a été consommé pendant la grossesse, ainsi que des différences personnelles qui caractérisent les mères et leur progéniture.[11]

Malgré leur vaste gamme de talents et d'aptitudes, bien des personnes atteintes de l'ETCAF affichent, de manière générale, les mêmes caractéristiques de comportement. En général, ces personnes font confiance aux autres (trop confiance, même), elles sont de nature aimable et sont naïves. Cela dit, elles peuvent aussi être irritables et rigides. Par ailleurs, en raison de leurs lésions cérébrales, elles peuvent éprouver de la difficulté, surtout en vieillissant, à évaluer des situations et à s'appuyer sur le passé pour faire face aux problèmes avec lesquels elles sont aux prises. Il s'agit de personnes qui ont besoin de plus de protection, de supervision et de structure pendant plus longtemps que d'habitude. Les déficiences secondaires qui surviennent en vieillissant varient beaucoup d'une personne à l'autre. Ces déficiences peuvent être aussi graves que les lésions cérébrales qui les ont affligées à la naissance. Grand nombre de personnes atteintes de l'ETCAF ont besoin d'aide pendant toute leur vie, qu'il s'agisse d'un milieu protecteur ou d'un ami de confiance, d'un conjoint ou d'un défenseur les aidant à ne pas se mettre dans le pétrin et à ne pas perdre leurs objectifs de vue.[11]

---

10 Adapté avec la permission de l'Alberta Alcohol and Drug Abuse Commission (AADAC), *ABCs of Fetal Alcohol Syndrome and Other Alcohol-related Birth Defects: From Infancy to Adulthood* (Edmonton, Alberta : Alberta Alcohol and Drug Abuse Commission, 1996), p. 1.

11 Adapté avec la permission de Streissguth, A. (1997). Overview of fetal alcohol syndrome: Prenatal alcohol exposure can cause a spectrum of effects. Dans Streissguth, A. *Fetal alcohol syndrome : A guide for families and communities* (p. 6). Baltimore, MD : Paul H. Brookes Publishing Co. brookespublishing.com.

© Alberta Education, Canada, 2006

Feuille d'activité reproductible II–10
10e – 12e année (suite)

Nom :_____

Date :_____

LES EFFETS DE L'ENSEMBLE DES TROUBLES CAUSÉS PAR L'ALCOOLISATION FŒTALE (ETCAF)

Nomme certains des enjeux et des obstacles émotionnels qui poussent certaines femmes à boire de l'alcool quand elles sont enceintes.

_____

_____

_____

_____

Que peut-on faire pour prévenir l'ensemble des troubles causés par l'alcoolisation fœtale?

_____

_____

_____

_____

Nomme certaines des caractéristiques physiques et comportementales des personnes atteintes de l'ensemble des troubles causés par l'alcoolisation fœtale.

_____

_____

_____

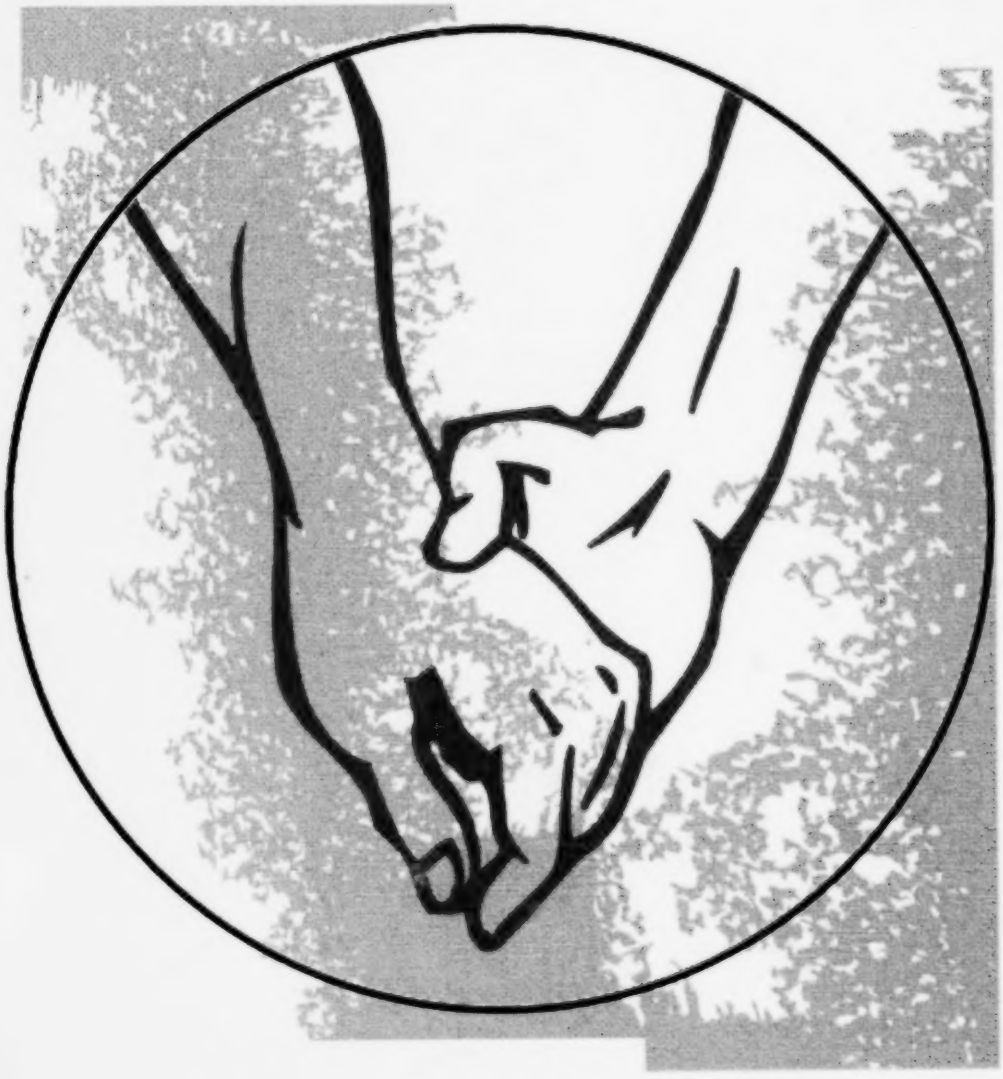
_____

© Alberta Education, Canada, 2006

[Cette page est intentionnellement laissée en blanc.]

© Alberta Education, Canada, 2006

THÈME III :
Gestion des risques et choix personnels



THÈME III
GESTION DES RISQUES ET CHOIX PERSONNELS

Introduction

La présente section porte sur le troisième thème intitulé : **Gestion des risques et choix personnels**. Elle est divisée en quatre parties : de la 1re à la 3e année, de la 4e à la 6e année, de la 7e à la 9e année et de la 10e à la 12e année. Dans le cadre de ce thème, les élèves font l'acquisition d'habiletés qui leur permettent de comprendre les processus de prise de décisions, de même que les effets de choix positifs sur la santé personnelle.

Les activités et les résultats d'apprentissage connexes du programme d'études de Santé et préparation pour la vie et du programme d'études de Carrière et vie sont énoncés au début de chaque division. Tous les résultats d'apprentissage pertinents de chaque programme d'études figurent dans ce thème. Cependant, ils ne sont pas tous entièrement élaborés dans le cadre des activités qui suivent. Les résultats d'apprentissage qui sont énumérés au début de chaque division présentent des idées d'ordre organisationnel permettant de planifier une unité entière autour de ce thème. Nous encourageons les enseignants à choisir, adapter et enrichir les activités qui répondent à leurs besoins et à ceux des élèves. Ces activités sont conçues pour être intégrées aux ressources qui existent déjà à ce sujet et qui explorent ces concepts de manière plus approfondie.

© Alberta Education, Canada, 2006

THÈME III :
Gestion des risques et choix personnels –
1re – 3e année

Orientation des activités

- Façons de faire des choix
- Faire de bons choix vis-à-vis de la consommation de substances
- Façons dont les gens s'entraident
- Éléments d'un mode de vie sain, ce qui comprend les bonnes et les mauvaises habitudes

RAS – Santé et préparation pour la vie

Santé personnelle

Les élèves vont :

1 identifier les caractéristiques physiques qui font en sorte qu'ils sont à la fois semblables aux autres et différents des autres (B-1.4);

2 montrer qu'ils apprécient leur propre corps; ex. : en faisant des évaluations positives sur les activités qu'ils peuvent faire (B-2.3);

2 décrire la perception qu'ils ont de leur corps (B-2.4);

3 se pencher sur le fait que chaque personne passe par des stades de développement semblables, mais à des rythmes et à des moments différents (B-3.3);

3 décrire l'importance des habiletés de prise de décisions et de refus lorsqu'on leur offre des substances nocives; ex. : de la drogue, du tabac, des anaphylactogènes (B-3.6).

Santé et responsabilité

Les élèves vont :

1 décrire les mesures à prendre dans des situations non sécuritaires ou d'exploitation; ex. : dire « non », se sauver, parler de la situation à une personne de confiance et ne cesser de le dire jusqu'à ce que quelqu'un les croie (B-1.7);

1 reconnaître les personnes capables de les aider dans leur communauté et déterminer comment obtenir leur aide; ex. : savoir se servir du service 911 (B-1.10);

2 déterminer et élaborer des plans dont ils pourront se servir lorsqu'ils seront sous pression pour adopter des comportements inappropriés ou avec lesquels ils ne se sentent pas à l'aise; ex. : faire face à diverses pressions comme toute forme d'intimidation, de menace ou d'exclusion (B-2.7);

2 identifier les membres des réseaux de soutien personnel en matière de sécurité et déterminer comment avoir accès à leurs services; ex. : les membres de la famille, les enseignants, Parents-Secours (Block Parents), la police, le clergé, les voisins (B-2.10);

© Alberta Education, Canada, 2006

3 trouver des stratégies afin d'éviter de se faire intimider dans différentes situations; ex. : faire connaître ses allées et venues aux autres, se sauver, dire « non » fermement, éviter les « mises au défi » (B-3.7).

Stratégies d'apprentissage

Les élèves vont :

1 cerner les étapes du processus de décisions relativement à un enjeu propre à leur groupe d'âge (V-1.3);
2 recourir au processus de prise de décisions relativement à des enjeux propres à leur groupe d'âge (V-2.3);
3 formuler des solutions de rechange à un problème et prévoir les conséquences des solutions; ex. : en quoi les solutions pourraient influencer le bien-être physique, émotionnel ou social (V-3.3).

Activités

➢ ***Cercle de conversation***

Faites asseoir les élèves en cercle. Demandez-leur de penser à des situations dans le cadre desquelles ils ont dû prendre une décision. Il peut s'agir de situations les concernant ou concernant quelqu'un d'autre. Donnez-leur des exemples, comme des activités dont ils font partie ou des évènements qu'ils ont vus récemment.

Rappelez aux élèves que lorsque quelqu'un parle, tous les autres élèves devraient l'écouter. Expliquez-leur que la formation en cercle est bénéfique parce que tous les élèves peuvent se voir. Demandez-leur de penser en quoi le fait de voir les autres favorise une meilleure écoute.

➢ ***Collages sur affiches***

Les élèves dépouillent diverses sources d'information (journaux, revues ou vieux catalogues) dans lesquelles ils découpent des photos représentant diverses activités. Les élèves peuvent aussi faire leurs propres dessins. Ils doivent trouver des photos ou faire des dessins illustrant des activités comme des interactions entre amis ou entre les membres d'une même famille, des activités sportives et ainsi de suite. Les élèves doivent trouver des exemples d'activités individuelles et d'activités collectives. Faites-leur coller leurs photos ou leurs dessins d'activités diverses sur des affiches.

➢ ***Partage à deux***

Demandez aux élèves de répondre à la question ci-dessous. Ils peuvent écrire leur réponse ou mémoriser leur réponse.

- *Comment est-ce que je choisis les activités auxquelles je participe?*

Ensuite, les élèves doivent dire leur réponse à un partenaire, puis à un groupe de quatre élèves (deux paires de deux élèves). Puis, ce groupe écrit une liste d'idées sur la façon de faire des choix quand vient le temps de participer à des activités.

© Alberta Education, Canada, 2006

➢ ***Cercle de conversation***

Préparation de l'enseignant
Autres ressources portant sur des questions comme les stéréotypes et les stratégies de refus pour étayer les concepts de cette activité, les intégrer à la discussion ou enrichir l'activité.

Faites asseoir les élèves en cercle. Demandez-leur de trouver des moyens de faire face à des situations dans le cadre desquelles on leur demande de participer à des activités auxquelles ils ne veulent pas prendre part. Faites en sorte qu'ils discutent de différentes stratégies pour dire « non ». Demandez-leur s'ils pensent que différentes situations impliquent qu'ils doivent dire « non » de manières différentes. Par exemple, si l'élève veut dire à des amis qu'il ne veut pas jouer à un jeu, ce n'est pas pareil que s'il disait « non » à un étranger qui demande des directions.

Mentionnez aux élèves qu'ils pourraient éventuellement se retrouver dans des situations où ils se font offrir des substances (comme de la drogue) qu'ils ne devraient pas prendre. Ces substances peuvent prendre la forme de drogues ou de médicaments qui ne leur sont pas prescrits par un médecin ou donnés par leurs parents. Avec les élèves, discutez à quel moment il est bon de prendre des médicaments (quand une personne est malade, par exemple) et à quel moment il n'est pas bon d'en prendre.

➢ ***Affiche pour toute la classe***

Ensemble, les élèves de la classe essaient de trouver des stratégies (aidez-les un peu au besoin) pour dire « non ». Créez une affiche avec toute la classe que vous intitulerez « Manières de dire non » et affichez-la en classe. Quand vous faites ces activités, soyez sensible à la situation et aux besoins de tous vos élèves.

➢ ***Cercle de conversation***

Faites asseoir les élèves en cercle. Demandez-leur de raconter des histoires sur leurs propres talents et leurs propres forces. Par exemple, les élèves peuvent donner des exemples d'activités qu'ils aiment faire. Demandez-leur de songer à diverses manières dont les gens peuvent s'entraider. S'ils ne vous donnent pas d'exemples, demandez-leur de vous dire comment ils aident leurs amis, leurs camarades de classe, les membres de leur famille et leurs voisins.

➢ ***Profil d'évolution personnelle***

Préparation de l'enseignant
Évaluation, p. 112.

Les élèves doivent trouver des photos d'eux à différents stades de leur vie : quand ils étaient bébés, à l'âge préscolaire, jeunes enfants et maintenant. Ensuite, ils dressent leur profil d'évolution personnelle en prenant soin de l'illustrer avec leurs photos. Ils doivent prêter une attention particulière à leur croissance et aux changements caractérisant leur développement. Demandez ensuite aux élèves de remplir une phrase descriptive pour chacun de leurs stades de développement, expliquant ainsi comment ils ont grandi et changé.

- *J'ai changé et j'ai grandi entre les âges de _____ et _____ parce que j'/je _____.*

Les élèves peuvent faire leur profil sur une affiche, sur une frise historique ou dans un carnet.

© Alberta Education, Canada, 2006

➢ ***Dépouillement des médias***

Préparation de l'enseignant
Rassemblez divers périodiques, comme des journaux, des revues, de vieux catalogues et des circulaires publicitaires qui conviennent à cette tâche.

Les élèves travaillent en petits groupes de deux ou trois. Demandez à chaque groupe de trouver des photos de personnes s'entraidant et de les découper. Après avoir découpé chaque photo, ils doivent écrire une phrase décrivant la manière dont les personnes de la photo s'entraident. Ensuite, sur une grande affiche, les élèves doivent faire un collage à l'aide de leurs photos.

➢ ***Visite communautaire***

De concert avec un organisme communautaire ou un professionnel de la santé, planifiez la visite d'une installation médicale de votre région. Au préalable, les élèves doivent préparer des questions portant sur la manière dont le soutien et les services communautaires sont dispensés. Demandez au représentant de cet organisme ou à un professionnel de la santé de parler aux élèves des diverses manières dont les organismes communautaires offrent du soutien.

➢ ***Recherche communautaire***

Préparation de l'enseignant
Feuille d'activité reproductible III-1 :
- Recherche communautaire, p. 113

Les élèves travaillent en petits groupes. Remettez-leur la **Feuille d'activité reproductible III-1 : Recherche communautaire** et demandez-leur de penser à des manières tangibles dont les gens ou les organismes de leur communauté s'entraident. Faites en sorte qu'ils identifient chaque source de soutien communautaire, en remplissant la phrase ci-dessous et en faisant un dessin illustrant diverses manières dont les membres de la communauté s'entraident. Demandez ensuite aux élèves de vous expliquer en quoi le fait d'aider et de soutenir les autres représente un comportement sain et des habitudes saines. Ensuite, les élèves présentent leur information à un autre groupe, à un groupe de professionnels de la santé, aux membres de la communauté ou à une autre classe de l'école.

- *Les personnes de ma communauté s'entraident en* _____.

➢ ***Banque de vocabulaire et phrases descriptives***

Préparation de l'enseignant
Feuille d'activité reproductible III-2 :
- Phrases descriptives, p. 114

Évaluation, p. 112.

Ensemble, tous les élèves de la classe composent une banque de vocabulaire pour décrire les actions de personnes qui s'entraident et les effets qu'a cette entraide.

À l'aide de la **Feuille d'activité reproductible III-2 : Phrases descriptives**, les élèves remplissent les phrases et font des dessins pour illustrer des stratégies de soutien aux autres.

- *Je peux aider les autres en* _____.

© Alberta Education, Canada, 2006

Évaluation

Évaluez les **phrases descriptives** des élèves et leur compréhension de la relation qui existe entre des choix sains et la participation au sein de la communauté en aidant les autres. Pour ce faire, servez-vous de la grille d'évaluation ci-dessous et discutez-en ou encore, personnalisez cette grille en collaboration avec les élèves.

Excellent	**4/**	L'élève donne des exemples en se servant d'illustrations et en complétant des phrases. Ses exemples montrent qu'il comprend que les comportements positifs sont caractéristiques de l'entraide.
Compétent	**3/**	L'élève donne des exemples en se servant d'illustrations et en complétant des phrases. Ses exemples montrent qu'il comprend les comportements positifs en milieu communautaire.
Acceptable	**2/**	L'élève donne des exemples de comportements positifs en se servant d'illustrations et en complétant des phrases.
Limité	**1/**	L'élève fournit des illustrations qui présentent des personnes en situation de groupe.

Demandez aux élèves de vous remettre leur **profil d'évolution personnelle** à des fins d'évaluation. Servez-vous de la liste de contrôle suivante pour évaluer leur travail.

Oui ○	**Pas encore** ○	L'élève donne des exemples qui illustrent deux ou plusieurs stades de développement et de croissance.
Oui ○	**Pas encore** ○	L'élève complète les phrases qui permettent de saisir comment il a évolué.
Oui ○	**Pas encore** ○	L'élève communique ses idées avec clarté et efficacité.

Les gabarits de la grille d'évaluation et de la liste de contrôle se trouvent en annexe.

Réflexion

Donnez le temps aux élèves de réfléchir à ce qu'ils viennent d'apprendre en ce qui a trait à la relation entre la participation personnelle au sein de la communauté et les éléments d'une vie saine. Incitez-les à réfléchir à des questions comme celles-ci :

- Qu'ai-je appris à propos de la façon dont les gens s'entraident?
- Comment nous entraidons-nous en classe et au sein de nos groupes de travail?
- Comment puis-je me servir de mes nouvelles connaissances en matière de comportements positifs?

© Alberta Education, Canada, 2006

Feuille d'activité reproductible III–1
1re – 3e année

Nom :_____

Date :_____

RECHERCHE COMMUNAUTAIRE

Les gens de notre communauté s'entraident en _____ _____ _____	
Les gens de notre communauté s'entraident en _____ _____ _____	
Les gens de notre communauté s'entraident en _____ _____ _____	
Les gens de notre communauté s'entraident en _____ _____ _____	

© Alberta Education, Canada, 2006

Feuille d'activité reproductible III–2
1re – 3e année

Nom :_____

Date :_____

PHRASES DESCRIPTIVES

Je peux aider les autres en _____
Je peux aider les autres en _____
Je peux aider les autres en _____

© Alberta Education, Canada, 2006

THÈME III :
Gestion des risques et choix personnels –
4e – 6e année

Orientation des activités

- Raisons motivant une personne à consommer de l'alcool ou à en faire une consommation abusive, et effets de l'alcool
- Agences qui font la promotion de choix sains en matière de prévention de la consommation abusive d'alcool et de drogues, et qui diffusent de l'information sur l'ensemble des troubles causés par l'alcoolisation fœtale
- Comment faire ses choix et développer l'aptitude à dire « non »?
- Relation entre les choix personnels et la sécurité personnelle
- Incidences de la famille, des pairs, des médias, de la culture et du milieu de vie; sphères d'influence en matière de choix personnels et de prise de décisions sur la sécurité personnelle
- Facteurs qui influencent l'image corporelle et l'acceptation; identification des risques liés à ces facteurs; par ex. : l'influence de la culture, des médias, des pairs
- Portrait-robot de choix sains

RAS – Santé et préparation pour la vie

Santé personnelle

Les élèves vont :

4 faire le lien entre l'activité physique, le bien-être émotionnel et le bien-être social (B-4.1);

4 examiner les divers facteurs qui exercent une influence sur l'image corporelle; ex. : la culture, les médias, les pairs, les modèles de comportement, l'industrie de l'amaigrissement (B-4.4);

5 ***identifier les composantes fondamentales de l'appareil génital de l'être humain et décrire les fonctions de base des différentes composantes; ex. : la fertilisation, la conception**** (B-5.3);

5 examiner les incidences que les changements de champs d'intérêt, de compétences et d'activités peuvent entraîner sur l'image corporelle (B-5.4);

5 examiner et évaluer les effets de la caféine, de l'alcool et de la drogue sur la santé et le bien-être des gens; ex. : du point de vue physique, émotionnel, social (B-5.6);

6 évaluer la nécessité de faire des activités quotidiennes équilibrées et variées qui favorisent la santé personnelle; ex. : l'activité physique, la relaxation, l'apprentissage, le sommeil, la réflexion (B-6.1);

* *Les résultats qui figurent en caractères gras et italiques se rapportent à la composante sur la sexualité humaine. Les parents se réservent le droit de dispenser leur enfant de cette composante.*

© Alberta Education, Canada, 2006

6 ***identifier et décrire les stades et les facteurs susceptibles d'influer sur le développement de l'être humain, de la conception jusqu'à la naissance**** (B-6.3);

6 examiner comment les habitudes et les comportements sains influencent l'image corporelle et les sentiments de confiance en soi (B-6.4).

* *Les résultats qui figurent en caractères gras et italiques se rapportent à la composante sur la sexualité humaine. Les parents se réservent le droit de dispenser leur enfant de cette composante.*

Santé et responsabilité

Les élèves vont :

4 décrire et démontrer des comportements empreints de passivité, d'agressivité et d'assertivité; ex. : des stratégies d'assertivité pour faire face aux « petites brutes » (B-4.7);

5 déterminer les limites personnelles (la zone de confort personnel), et reconnaître que ces limites varient en fonction de la nature des relations, des situations et des cultures (B-5.7);

6 reconnaître et communiquer les valeurs et les croyances qui influencent des choix sains (B-6.7);

6 évaluer les incidences de leur propre comportement sur leur sécurité et sur celle des autres (B-6.9).

Stratégies d'apprentissage

Les élèves vont :

4 prendre des décisions efficaces grâce à la collecte soignée d'information; ex. : en évaluant l'information, en prenant des mesures et en évaluant les résultats (V-4.3);

4 faire la distinction entre divers types d'objectifs et se fixer divers types d'objectifs; ex. : des objectifs personnels à court terme et à long terme (V-4.4);

5 affirmer le développement de leurs habiletés personnelles; ex. : en cernant et en analysant les changements caractérisant leurs intérêts personnels, leurs forces et leurs habiletés (V-5.2);

5 analyser l'efficacité de diverses stratégies de prise de décisions; ex. : les décisions par défaut, les décisions impulsives, les décisions remises à plus tard (V-5.3);

5 analyser les facteurs qui influencent la planification et l'atteinte des objectifs; ex. : l'engagement personnel, les habitudes (V-5.4);

6 analyser les facteurs qui influent sur la prise de décisions; ex. : la famille, les pairs, les valeurs, les croyances culturelles (par exemple, que tous les francophones sont catholiques), la qualité de l'information recueillie (V-6.3);

6 déterminer et élaborer des stratégies visant à surmonter les défis pouvant être attribuables à la réalisation des objectifs; ex. : les stratégies d'autocontrôle, les plans de secours (V-6.4).

© Alberta Education, Canada, 2006

Activités

➢ *Affiches d'activités*

Demandez aux élèves de penser à des situations dans le cadre desquelles ils ont dû prendre une décision. Il peut s'agir de situations concernant les élèves ou quelqu'un d'autre. Donnez-leur des exemples, comme des activités dont ils ont fait partie ou des évènements qu'ils ont vécus récemment. Les élèves pourraient considérer des activités ayant été caractérisées par des interactions avec des amis ou des membres de la famille, comme des activités sportives. Ensuite, demandez aux élèves de faire des affiches pour représenter ces activités.

➢ *Situations et stratégies*

Préparation de l'enseignant
Feuille d'activité reproductible III-3 :
- Situations et stratégies, p. 126

Faites comprendre aux élèves que leurs activités quotidiennes, les activités auxquelles les gens décident de participer et la manière dont ils entrent en interaction avec les autres influencent leurs décisions. Demandez aux élèves de dresser la liste des aspects de leur vie qui sont influencés par les choix, comme la santé physique et émotionnelle, la santé spirituelle, le travail et l'école, le temps consacré aux activités sociales et aux loisirs, les relations entre les membres de la famille et les relations entre les pairs.

Les élèves devront ensuite vous dire comment les gens font des choix dans chacun de ces contextes. Demandez-leur de réfléchir à des stratégies et à des ressources (tant internes qu'externes) auxquelles ils peuvent recourir pour promouvoir des interactions saines et de bonnes communications, ainsi que des choix de santé positifs. Ensuite, les élèves peuvent pousser leurs réflexions plus loin en se servant de la **Feuille d'activité reproductible III-3 : Situations et stratégies** pour trouver des situations et des stratégies favorisant des choix positifs.

➢ *Conversation en classe*

Les élèves doivent considérer des situations dans le cadre desquelles ils ont dû faire des choix quant à ce qu'ils devaient consommer : des médicaments, des aliments et ainsi de suite. Expliquez aux élèves que les jeunes de leur âge peuvent être aux prises avec des décisions concernant la consommation d'alcool. Demandez aux élèves de penser, chacun pour soi, à des situations où des jeunes peuvent être appelés à consommer de l'alcool ou d'autres substances. Ils peuvent considérer toutes sortes de circonstances, dont les suivantes :

- le jeune vit des émotions comme la colère, l'ennui, le stress, l'inquiétude;
- le jeune subit des pressions exercées par les pairs;
- le jeune se trouve avec des amis qui boivent de l'alcool;
- le jeune veut imiter les adultes et vieillir avant son temps;
- le jeune veut prouver qu'il est capable de prendre ses propres décisions;
- le jeune est curieux;
- le jeune se rebelle contre les adultes en situation d'autorité;
- le jeune a vu de la publicité faisant la promotion d'alcool et il l'associe à différents modes de vie.

Préparation de l'enseignant
Autres ressources portant sur des questions comme la prévention de la consommation abusive d'alcool pour étayer les concepts de cette activité, les intégrer à la discussion ou enrichir l'activité.

© Alberta Education, Canada, 2006

Ensuite, demandez aux élèves de trouver des manières de faire face à ces pressions et influences. Discutez de stratégies permettant de contrer ces pressions et influences, puis donnez aux élèves le temps d'explorer leurs propres idées et d'en discuter.

➢ ***Modèle de résolution de problèmes***

Préparation de l'enseignant
Feuille d'activité reproductible III-4 :
- Modèle de résolution de problèmes, p. 127

En petits groupes, les élèves doivent réfléchir aux problèmes auxquels ils font face quotidiennement. Ensuite, les divers groupes se font part de ce qu'ils ont trouvé. Parmi les situations relevées, il pourrait y avoir des problèmes entre amis, entre frères et sœurs ou à l'école. Par exemple, comment s'adresser à une amie avec laquelle l'élève s'est chicané la veille ou comment dire à ses parents qu'il a cassé quelque chose de précieux.

Remettez la **Feuille d'activité reproductible III-4 : Modèle de résolution de problèmes** à chaque groupe, puis demandez-leur d'appliquer le modèle de résolution de problèmes à l'une des situations. Lorsque les groupes ont terminé, ils doivent se joindre à un autre groupe pour partager leur situation et leur solution. Demandez aux groupes de discuter des questions suivantes :

- Quelles solutions pouvez-vous ajouter à la liste de l'autre groupe?
- Nommez certaines des conséquences de chaque solution.
- Comment évalueriez-vous la solution choisie par l'autre groupe?

➢ ***Journal personnel***

Demandez aux élèves d'évaluer l'efficacité du modèle de résolution de problèmes quand vient le temps de trouver des solutions aux problèmes. Ensuite, les élèves peuvent réfléchir à une situation qu'ils ont vécue récemment. Est-ce que le modèle de résolution de problèmes aurait pu les aider? Comment?

➢ ***Roue des ressources***

Préparation de l'enseignant
Feuille d'activité reproductible III-5 :
- Roue des ressources, p. 128

Les enseignants peuvent faire appel à des personnes de leur communauté pour que celles-ci aident les élèves à trouver les organismes de soutien. Aussi, une table ronde organisée et présentée aux élèves, ou une série de visites en classe ou des excursions pourraient aider les élèves à se familiariser avec divers organismes de la communauté susceptibles d'aider en matière de prise de décisions.

Les élèves doivent considérer tous les outils dont ils disposent pour prendre des décisions sur les activités auxquelles ils participent. Ces ressources peuvent être des habiletés, des talents, des aptitudes, ou encore l'appui d'autres personnes. Remettez la **Feuille d'activité reproductible III-5 : Roue des ressources** et demandez-leur de remplir les sections de la roue renfermant des descriptions écrites et visuelles de ces ressources.

© Alberta Education, Canada, 2006

➢ ***Recherche collective sur la consommation et la consommation abusive de substances***

En petits groupes, les élèves préparent des trousses d'information sur la consommation d'alcool et la consommation abusive d'alcool, trousses dont ils pourraient se servir pour enseigner aux autres élèves. Ces trousses devraient comprendre ce qui suit :

- une introduction à la consommation d'alcool et à la consommation abusive d'alcool;
- les effets de l'alcool;
- les raisons sous-jacentes à la consommation abusive d'alcool;
- des suggestions de stratégies permettant d'éviter la consommation abusive d'alcool.

Suggérez aux élèves d'intégrer à leur trousse des éléments visuels en plus de renseignements écrits. Les groupes d'élèves pourraient fabriquer des contenants à l'aide de papier, plié et agrafé, pour faire des enveloppes ou encore, ils pourraient placer leur information dans une boîte à pizza. Ensuite, donnez l'occasion aux élèves de partager leurs trousses avec des professionnels de la santé, des membres de la communauté, d'autres groupes de la classe ou les élèves d'une autre classe.

Préparation de l'enseignant

Il existe de nombreuses ressources portant sur la consommation d'alcool et la consommation abusive d'alcool et d'autres substances. Prenez soin d'intégrer ces ressources et diverses stratégies à ce travail de recherche collective. Nombreuses sont les façons d'inclure les stratégies et les renseignements présentés dans d'autres ressources.

- Planifiez des leçons agrémentées de conversations en classe, car cela permet aux élèves de se familiariser avec les divers concepts et renseignements.
- Suivez les suggestions qui sont données pour diverses activités individuelles, en petits groupes ou pour toute la classe dans le cadre de la recherche initiale, puis servez-vous de cette suggestion d'activité en guise de projet final.
- Organisez l'information et les suggestions d'activités provenant d'autres ressources aux centres d'apprentissage, puis servez-vous de la suggestion d'activité fournie ici en tant que projet final.

Remarque. – Le guide d'enseignement *Sense and Nonsense* de l'AADAC renferme des activités et des renseignements à l'intention des enseignants et des élèves. Ces activités et ces renseignements portent précisément sur la prévention de la consommation et de la consommation abusive d'alcool.

➢ ***Remue-méninges collectif***

Les élèves travaillent en petits groupes. Pour ce faire, remettez-leur une grande affiche, puis demandez à chaque groupe d'utiliser un marqueur de couleur différente. Dites aux groupes d'écrire les lettres de l'alphabet le long d'un côté de l'affiche (de haut en bas).

Expliquez-leur que si les gens consomment de la drogue et de l'alcool, c'est pour changer la manière dont leur corps ou leur cerveau fonctionne. Il arrive aussi que certaines personnes considèrent que la drogue et l'alcool leur procurent une source de divertissement ou de loisir. Les divertissements et les loisirs étant un besoin de l'être humain, il est donc important de connaître les options qui s'offrent à nous. Lorsque les gens sont au courant de leurs options de divertissements et de loisirs, ils peuvent alors

© Alberta Education, Canada, 2006

choisir ces options, au lieu de s'adonner à la consommation de drogue ou d'alcool.

Chaque groupe doit disposer de quelques minutes pour faire du remue-méninges afin de réfléchir à une activité pour chaque lettre de l'alphabet. Ensuite, chaque groupe doit laisser son affiche pour aller travailler à l'affiche d'un autre groupe, en prenant soin d'apporter les marqueurs. Chaque groupe ajoute des activités au plus grand nombre de lettres possibles sur l'affiche d'un autre groupe. Les groupes doivent continuer de changer d'affiche jusqu'à ce qu'ils aient travaillé sur les affiches de chaque groupe.

Quand le remue-méninges est terminé, les groupes reviennent à leur propre affiche. En groupe, ils discutent de la diversité des activités de loisirs. Pour conclure, vous pouvez leur demander de faire part de leurs propres expériences aux autres membres de leur groupe.

➢ ***Journal personnel***

Dans leur journal personnel, les élèves écrivent des solutions de rechange à la consommation d'alcool. Demandez-leur de réfléchir à des activités qui leur procurent de la satisfaction et du plaisir, sans qu'ils n'aient à consommer des substances qui ont des incidences sur leur corps ou leur cerveau.

➢ ***Profil d'évolution personnelle***

Demandez aux élèves d'apporter des photos d'eux-mêmes à divers stades de leur vie. À l'aide de ces photos, ils préparent un profil personnel et illustré, en prenant soin de mettre l'accent sur leur croissance et les changements caractérisant leur développement. Dites aux élèves d'ajouter des phrases descriptives à leur profil afin d'expliquer leur croissance et leur évolution du point de vue :

- émotionnel;
- physique;
- des intérêts et des aptitudes.

➢ ***Recherche sur les médias***

Demandez aux élèves de considérer les facteurs qui exercent une influence sur les changements caractérisant leurs intérêts et les activités auxquelles ils participent au fur et à mesure qu'ils grandissent et se développent. La famille, les amis, les médias et leurs milieux de vie peuvent faire partie de ces facteurs. Discutez de ces facteurs avec toute la classe.

Divisez les élèves en groupe de quatre à cinq élèves. Remettez un journal et une revue (des numéros différents de préférence) à chaque groupe. Les élèves y chercheront des articles, des gros titres, des photographies, des dessins et des annonces publicitaires qui représentent les changements et les influences qui s'exercent sur la vie et les choix de santé des gens. Vous pouvez encourager les élèves à prêter une attention particulière à des exemples relevant des quatre facettes suivantes :

- de la publicité, des histoires et des articles qui représentent des familles et des activités familiales; par exemple, des endroits où

© Alberta Education, Canada, 2006

les familles décident d'aller vivre; le genre d'activités récréatives disponibles;
- de la publicité, des histoires et des articles qui représentent des amitiés; par exemple, des activités visant de jeunes adolescents, des histoires sur l'amitié;
- les influences des médias comme la télévision, la publicité et les produits;
- des influences environnementales, comme des activités ayant lieu au sein de diverses communautés et dans divers quartiers.

Ensuite, les élèves se servent du fruit de leur recherche pour faire un collage sur une affiche. Demandez-leur d'ajouter des phrases descriptives et des paragraphes à leurs affiches, puis d'expliquer les influences qui s'exercent sur les choix que font les personnes et les groupes.

➢ ***Création d'une publicité***

Préparation de l'enseignant
Évaluation, p. 125

Chaque groupe doit examiner de nouveau le fruit de son dépouillement. Les élèves peuvent enrichir leur collection publicitaire en écoutant les annonces à la radio et à la télévision, puis en transcrivant les slogans qu'ils connaissent bien. Demandez-leur d'analyser les annonces publicitaires afin de repérer les choix de santé qui y sont présentés. Chaque groupe doit alors créer une liste de ses propres idées.

Ensuite, chaque groupe doit créer sa propre publicité pour promouvoir une vie saine et des choix positifs. Demandez aux élèves de présenter leur publicité au reste de la classe.

➢ ***Entrevue à la radio***

En petits groupes, les élèves formulent des questions d'entrevue destinées à un programme de radio portant sur l'évolution, le développement et les choix personnels.

Donnez les rôles suivants aux élèves :

- l'animateur de l'émission (celui-ci doit poser les questions pendant la présentation);
- le réalisateur (celui-ci vérifie si tous les membres du groupe font bien leur travail);
- les invités (ceux-ci répondent aux questions).

Chaque groupe doit composer une liste de questions portant sur les choix personnels devant être faits pour maintenir une vie saine, ainsi que sur les conséquences de ces choix. Incitez les groupes à considérer des questions comme celles-ci :

- Quels facteurs influencent la manière dont les jeunes font des choix?
- Nommez des exemples de genres de choix que doivent faire les jeunes.
- En quoi certains de ces choix exercent-ils une influence sur leur sécurité personnelle?

© Alberta Education, Canada, 2006

- En quoi certains de ces choix influencent-ils leur perception d'eux-mêmes?

➢ ***Sphères d'influence***

Préparation de l'enseignant
Feuille d'activité reproductible III-6 :
- Sphères d'influence, p. 129

Autres ressources portant sur des concepts comme les différences entre le respect de soi et l'estime de soi; un comportement passif, agressif et assertif; et les limites personnelles pour étayer les concepts de cette activité, les intégrer à la discussion ou enrichir l'activité.

Remettez la **Feuille d'activité reproductible III-6 : Sphères d'influence** aux élèves et demandez-leur d'inscrire leur nom dans le cercle du milieu. Ensuite, dans les autres cercles, les élèves doivent indiquer les facteurs qui influencent les choix de santé qu'ils ont à faire. Demandez-leur comment ces influences modifient leur perception d'eux-mêmes.

➢ ***Tableau de cause à effet***

Préparation de l'enseignant
Feuille d'activité reproductible III-7 :
- Tableau de cause à effet, p. 130

Évaluation, p. 125

Remettez la **Feuille d'activité reproductible III-7 : Tableau de cause à effet** aux élèves et demandez-leur de réfléchir aux comportements qui suscitent des choix sains. Pour commencer, faites en sorte que les élèves trouvent diverses situations qui présentent un risque, comme se faire membre d'une clique réputée pour ses comportements négatifs, se faire offrir des cigarettes et boire de l'alcool. Les élèves doivent inscrire leurs situations qui présentent un risque dans la première colonne. Puis, dans la colonne du centre, ils doivent écrire les comportements positifs qui leur permettent d'éviter ces risques. Et enfin, dans la colonne de droite, ils écrivent les effets positifs de ces comportements, en plus d'en donner une description.

Chaque élève doit faire part de ses réponses à un partenaire. Ensuite, deux paires d'élèves se mettent ensemble pour former des groupes de quatre. Pour conclure, les groupes s'appuient sur leur information pour discuter de ce que représentent des choix de vie sains.

➢ ***Casse-tête***

Les élèves se servent des renseignements faisant partie de leur tableau de cause à effet pour faire des casse-tête. En groupe, ils tracent des morceaux de casse-tête sur une grande affiche. Ensuite, ils les découpent et se servent de chaque morceau pour décrire et illustrer les aspects d'une vie saine. Incitez les élèves à mettre des illustrations et du texte sur leurs morceaux de casse-tête. Les groupes peuvent s'échanger les morceaux de casse-tête afin de les mettre ensemble.

➢ ***Journal personnel***

Les élèves réfléchissent aux choix et aux influences qui influencent le maintien d'une vie saine. Ils doivent se concentrer sur les choix et les influences qui les touchent personnellement, de même que sur tous les aspects de la gestion et de la sécurité personnelles qui les préoccupent.

© Alberta Education, Canada, 2006

➢ ***Visite communautaire***

De concert avec un organisme communautaire ou avec un professionnel de la santé, planifiez la visite d'un établissement médical de votre région. Au préalable, les élèves doivent préparer des questions portant sur la manière dont le soutien et les services communautaires sont dispensés. Demandez au représentant de cet organisme ou au professionnel de la santé de parler aux élèves des diverses manières dont les organismes communautaires offrent du soutien.

➢ ***Profils communautaires***

En groupe de trois ou quatre élèves, les élèves montent un dossier présentant le profil de différents organismes de la communauté qui dispensent des services de soutien en matière de sécurité et d'épanouissement personnels ainsi que de bien-être physique, émotionnel et mental. Chaque groupe recueille de l'information pendant sa visite communautaire. Remettez une chemise à chaque groupe pour qu'ils puissent y insérer leurs profils. Les profils devraient comprendre les renseignements suivants :

- ce que fait l'organisme ou ce qui se passe à l'établissement;
- les objectifs, les rôles et les responsabilités des personnes qui travaillent pour l'organisme;
- ce que l'organisme apporte à la communauté;
- en quoi le soutien offert par l'organisme aide les personnes de la communauté.

➢ ***Conversation en classe sur la gestion des risques***

ETCAF

Préparation de l'enseignant

Feuille d'activité reproductible III-8 :

- L'ensemble des troubles causés par l'alcoolisation fœtale (ETCAF) et la gestion des risques, p. 131-133.

Document d'information destiné aux enseignants : Prévention de l'ensemble des troubles causés par l'alcoolisation fœtale (ETCAF), p. 183-185.

Présentez le sujet de l'ensemble des troubles causés par l'alcoolisation fœtale (ETCAF) dans le cadre d'une conversation en classe portant sur les comportements et les activités qui relèvent de la gestion des risques, du comportement et de la personne. À ces années scolaires, la présentation de l'ETCAF devrait se faire dans le contexte d'une conversation ayant lieu avec toute la classe. Dans le cadre de cette conversation, étudiez ces cinq aspects importants :

- en quoi les choix personnels relèvent de la gestion des risques et de la gestion personnelle?
- en quoi les sentiments personnels, le respect de soi et l'estime de soi influencent la gestion des risques?
- en quoi les choix qui sont faits en matière de consommation d'alcool relèvent de la gestion des risques?
- quelle est la relation entre la consommation d'alcool et l'ETCAF?
- qu'est-ce qui peut être fait pour prévenir l'ETCAF?

Expliquez aux élèves que la confiance en soi d'une personne influence souvent les décisions qu'elle prend. Les stratégies auxquelles recourent les gens pour prendre des décisions sont liées à un certain nombre de facteurs. Le manque de confiance en soi peut donner lieu à des décisions qui influencent la vie des gens de manière négative. La décision de boire de l'alcool peut découler de pressions et d'influences provenant d'autrui, ainsi que de croyances et de valeurs personnelles. Parfois, les gens font de mauvais choix et ceux-ci occasionnent des problèmes d'ordre physique et émotionnel.

© Alberta Education, Canada, 2006

Les élèves auront peut-être déjà eu l'occasion de discuter des choix qu'une mère peut faire quand elle est enceinte, que ces choix aient des incidences sur elle-même ou sur l'enfant à naître. Parfois, les gens font des choix inopportuns. Cela peut comprendre la consommation d'alcool à un mauvais moment, entre autres lorsqu'une femme est enceinte. Une femme peut être poussée à consommer de l'alcool pendant sa grossesse pour différentes raisons. Peut-être fait-elle déjà une consommation abusive d'alcool, peut-être a-t-elle été encouragée à boire de l'alcool ou peut-être ne connaît-elle pas les effets de l'alcool. Parfois aussi, la femme consomme de l'alcool sans savoir qu'elle est enceinte. Cela dit, l'alcool peut avoir de graves séquelles sur la santé mentale et physique du nouveau-né. La décision de consommer de l'alcool peut être influencée par des déséquilibres émotionnels causés par le manque de conscience personnelle et l'absence de « liens véritables » avec les autres.

Discutez de la relation qui existe entre l'alcool et l'ETCAF en vous appuyant sur le document d'information destiné aux enseignants intitulé : **Prévention de l'ensemble des troubles causés par l'alcoolisation fœtale (ETCAF)**. Les enfants atteints de l'ETCAF ont des séquelles d'ordre physique, mental et comportemental. Il est donc important de comprendre comment il est possible de leur venir en aide. Dans le cadre de votre conversation en classe, soyez sensible à l'historique et à la situation familiale de chaque élève. Remettez aux élèves la **Feuille d'activité reproductible III-8 : L'ensemble des troubles causés par l'alcoolisation fœtale (ETCAF) et la gestion des risques** et demandez-leur de discuter des questions qui s'y trouvent.

➢ *Vérité ou mythe*

ETCAF

Préparation de l'enseignant
Feuille d'activité reproductible III-9 :
- Vérité ou mythe, p. 134

Document d'information destiné aux enseignants : Discussion sur les vérités et les mythes entourant l'ETCAF, p. 187 et 188.

Demandez aux élèves de penser à ce qu'ils sont en train d'apprendre et à ce qu'ils en pensent. Remettez-leur la **Feuille d'activité reproductible III-9 : Vérité ou mythe**. Donnez-leur cinq minutes pour répondre aux questions avec un partenaire. Passez les résultats en revue avec toute la classe, en utilisant les symboles du « pouce en l'air » ou du « pouce en bas » pour indiquer l'accord ou le désaccord. Servez-vous du document d'information destiné aux enseignants intitulé : **Discussion sur les vérités et les mythes entourant l'ETCAF** pour en savoir plus sur chaque énoncé. Les questions doivent vous servir d'outil de discussion pour vérifier la compréhension des élèves. Cet outil ne doit pas servir à évaluer leurs connaissances.

➢ *Plan d'action personnel*

Préparation de l'enseignant
Feuille d'activité reproductible III-10 :
- Plan d'action personnel, p. 135

Remettez la **Feuille d'activité reproductible III-10 : Plan d'action personnel** aux élèves et faites-les réfléchir à ce qu'ils ont appris au sujet des choix sains. Donnez la possibilité aux élèves de partager leur plan d'action avec un partenaire. Si les élèves préfèrent garder leur plan d'action pour eux, demandez-leur d'écrire dans leur journal personnel comment ils pourraient procéder pour mettre leur plan en œuvre.

© Alberta Education, Canada, 2006

Évaluation

Évaluez les **tableaux de cause à effet** des élèves et leur compréhension de la relation qui existe entre des modes de vie sains et des comportements personnels positifs et l'aptitude à gérer les risques. Pour ce faire, servez-vous de la grille d'évaluation ci-dessous et discutez-en ou encore, personnalisez cette grille en collaboration avec les élèves.

Excellent	**4/**	L'élève donne des exemples qui illustrent qu'il comprend en quoi les comportements positifs relèvent de la gestion des risques. Il établit un lien entre les comportements positifs qui se veulent une manière de gérer les risques.
Compétent	**3/**	L'élève donne des exemples qui illustrent qu'il comprend la relation entre les comportements positifs, les risques et les effets des comportements positifs sur le mode de vie.
Acceptable	**2/**	L'élève donne des exemples de comportements positifs, de risques et d'effets des comportements positifs.
Limité	**1/**	L'élève donne des exemples de comportements positifs et d'effets des comportements positifs.

Demandez aux élèves de vous remettre leurs **publicités** à des fins d'évaluation. Servez-vous de la liste de contrôle suivante pour évaluer leur travail.

Oui ○ **Pas encore** ○	L'élève trouve des exemples de choix de santé présentés par les médias.
Oui ○ **Pas encore** ○	L'élève donne deux choix de santé positifs ou plus dans sa publicité.
Oui ○ **Pas encore** ○	L'élève communique ses idées avec clarté et efficacité.

Les gabarits de la grille d'évaluation et de la liste de contrôle se trouvent en annexe.

Réflexion

Donnez le temps aux élèves de réfléchir à ce qu'ils viennent d'apprendre à propos de la relation qui existe entre la gestion personnelle et la gestion des risques, et les éléments d'une vie saine. Incitez-les à réfléchir à des questions comme celles-ci :

- Qu'est-ce que je pense de mes propres forces et talents, et de la manière dont ils m'aident à gérer les risques?
- Qu'est-ce que j'ai appris sur la façon dont je peux gérer les risques au quotidien?
- En quoi les habiletés de gestion personnelle et de gestion des risques influencent-elles ce que je fais à l'école et en classe?
- Comment puis-je me servir de mes nouvelles connaissances en matière de comportements positifs pour faire des choix sains?

© Alberta Education, Canada, 2006

Feuille d'activité reproductible III–3
4e – 6e année

Nom :_____

Date :_____

SITUATIONS ET STRATÉGIES

EXEMPLE

Aspect de la vie : Santé émotionnelle

Objectif : Passer plus de temps avec mes amis

Stratégie : Trouver des manières de planifier plus d'activités avec mes amis, comme faire des promenades en vélo

Ressources dont je peux me servir :
Mon groupe d'amis
Bicyclettes
Mon temps libre après l'école et la fin de semaine
Les conseils de mes parents

Aspect de la vie :

_____

_____

_____

Objectif :

_____

_____

_____

Stratégie :

_____

_____

_____

Ressources dont je peux me servir :

_____

_____

_____

© Alberta Education, Canada, 2006

Feuille d'activité reproductible III–4
4e – 6e année

Nom :_____

Date :_____

MODÈLE DE RÉSOLUTION DE PROBLÈMES

Voilà mon problème :

_____

_____

Voilà des solutions possibles :

Je dois considérer ces solutions à partir de ces points de vue :

- ce que je dois faire;
- ce que je veux faire;
- les effets qu'aura ma décision sur les autres;
- ce que ma conscience me dit de faire;
- les règles de comportement à la maison et à l'école;
- les conseils que mes parents, mes enseignants et d'autres adultes pourraient me donner;
- ce que je crois à propos de la situation.

Je vais choisir la solution suivante :

_____

_____

parce que :

_____

_____

Les conséquences seront probablement :

_____

_____

Après avoir considéré les conséquences, je pense que ma décision est :

_____

_____

Je pense que ma décision :

- était bonne parce que :

_____

_____

- doit être améliorée en faisant ce qui suit :

_____

_____

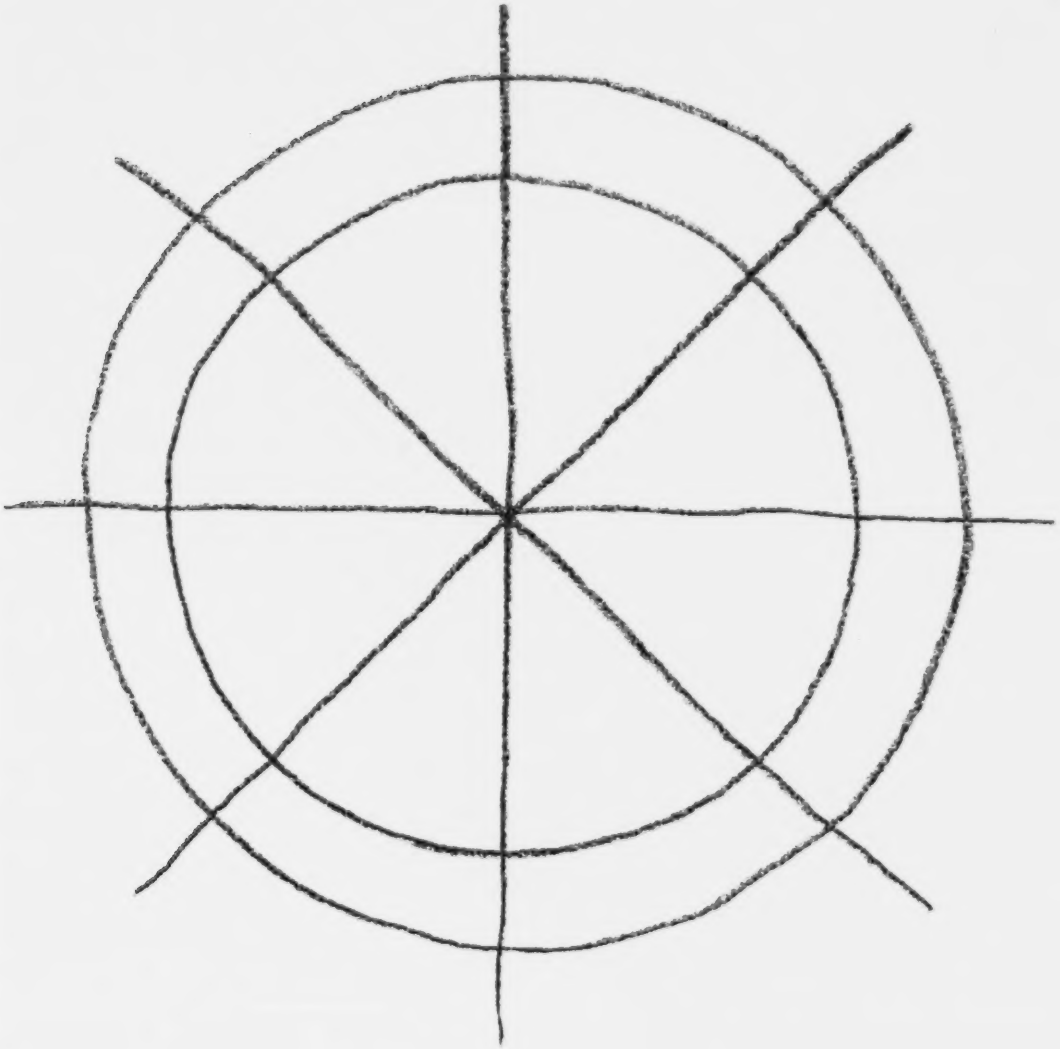
© Alberta Education, Canada, 2006

Feuille d'activité reproductible III–5
4e – 6e année

Nom :_____

Date :_____

ROUE DES RESSOURCES



© Alberta Education, Canada, 2006

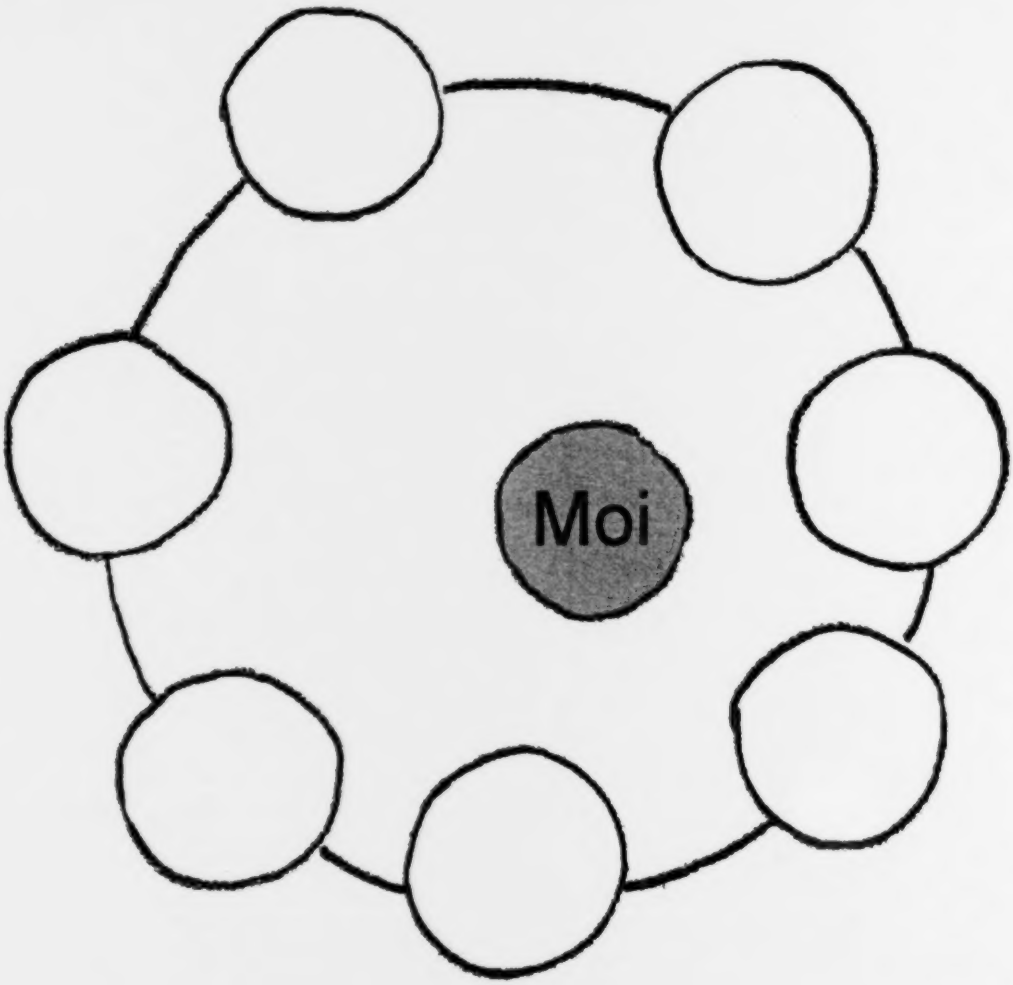
Feuille d'activité reproductible III–6
4e – 6e année

Nom :_____

Date :_____

SPHÈRES D'INFLUENCE

Écris ton nom dans le cercle du milieu. Ensuite, dans les cercles situés tout autour, écris des facteurs qui influencent les choix de santé que tu fais. Essaie de trouver comment ces influences externes changent la façon dont tu te perçois.



© Alberta Education, Canada, 2006

Feuille d'activité reproductible III–7
4e – 6e année

Nom :_____

Date :_____

TABLEAU DE CAUSE À EFFET

Risques	Comportements	Effets

© Alberta Education, Canada, 2006

Feuille d'activité reproductible III–8
4e – 6e année

Nom :_____

Date :_____

L'ENSEMBLE DES TROUBLES CAUSÉS PAR L'ALCOOLISATION FŒTALE (ETCAF) ET LA GESTION DES RISQUES

De nombreux facteurs influent sur la sécurité et le bien-être des individus. La façon dont les gens font face à ces divers facteurs influence les décisions qu'ils prennent. Si les gens ne disposent pas de stratégies efficaces pour gérer les facteurs qu'ils rencontrent tout au long de leur vie, ils ne prendront peut-être pas de décisions qui seront susceptibles de toucher leur santé de manière positive. Parfois, les gens font de mauvais choix et ceux-ci engendrent des problèmes d'ordre physique et émotionnel. Il ne faut pas oublier aussi que ces choix peuvent avoir des incidences sur la vie d'autres personnes.

Ces choix peuvent comprendre la consommation d'alcool à un mauvais moment, entre autres lorsqu'une femme est enceinte. Une femme peut être poussée à consommer de l'alcool pendant sa grossesse pour différentes raisons. Peut-être a-t-elle consommé de l'alcool sans savoir qu'elle était enceinte. Cela dit, l'alcool peut avoir de graves séquelles sur la santé mentale et physique du nouveau-né. La décision de consommer de l'alcool peut aussi être influencée par la façon dont les gens se sentent dans leur peau, ainsi que par leur aptitude à gérer les décisions et les risques qui se présentent au quotidien.

Les effets de l'alcool sur le corps[12]

L'alcool a pour effet de ralentir le cerveau et le réseau nerveux qui commande les muscles. L'alcool se présente sous trois formes fondamentales : la bière, le vin et les boissons fortement alcoolisées, comme le rhum et le whisky. La quantité d'alcool pur est la même dans une bouteille de bière, un verre de vin de table ou un petit verre de boisson fortement alcoolisée.

Dès que l'alcool atteint l'estomac, il est presque entièrement absorbé par la circulation sanguine. Par contre, le taux d'absorption est ralenti s'il y a de la nourriture dans l'estomac.

Une fois dans la circulation sanguine, l'alcool se répartit dans toutes les parties du corps. L'absorption de l'alcool se fait rapidement à la hauteur du tissu cérébral. Dans les 30 secondes suivant la pénétration de l'alcool dans la circulation sanguine, les centres de raisonnement et de commande musculaire sont touchés.

Pour sa part, le foie décompose l'alcool à un taux constant, mais lent. Puisque le foie travaille de façon régulière, à un rythme fixe, il n'existe pas de vrais moyens de se désenivrer.[12]

À quel moment l'alcool présente-t-il un problème?[13]

Au Canada, l'alcool est l'une des drogues les plus courantes. Nombreuses sont les raisons qui incitent les gens à en boire. Certains boivent de l'alcool lors d'occasions sociales, tandis que d'autres le boivent pour se procurer une sensation de relaxation, et d'autres encore, parce qu'ils en aiment le goût et les effets. L'alcool est aussi utilisé dans le cadre de célébrations religieuses ou festives.

---

[12] Adapté avec la permission de l'Alberta Alcohol and Drug Abuse Commission (AADAC), *Sense and Nonsense: Healthy Choices about Alcohol, Drugs and Gambling – Grade 6 Resource* (Edmonton, Alberta, Alberta Alcohol and Drug Abuse Commission, 1997), p. 59.

[13] Ibid., p. 48.

© Alberta Education, Canada, 2006

Feuille d'activité reproductible III–8
4e – 6e année (suite)

Nom : _____

Date : _____

L'ENSEMBLE DES TROUBLES CAUSÉS PAR L'ALCOOLISATION FŒTALE (ETCAF) ET LA GESTION DES RISQUES

Certaines personnes boivent de l'alcool pour se détendre ou pour se sentir mieux dans leur peau en contexte social. Quant aux jeunes, certains boivent de l'alcool parce qu'ils subissent les pressions d'autres personnes ou encore, parce que leurs pairs ont une certaine curiosité vis-à-vis de l'alcool ou pensent que l'alcool leur donnera plus confiance en eux ou les rendront plus intéressants.

Cela dit, la plupart des gens ne consomment de l'alcool que dans des situations sociales ou à l'occasion. Ils boivent de manière modérée.

Il y a consommation abusive d'alcool lorsqu'une personne boit trop à une occasion particulière ou pendant une longue période ou encore, lorsqu'une personne mélange l'alcool et la drogue. L'alcool devient problématique lorsqu'il nuit à la santé mentale ou physique, à la famille, à l'amitié, au travail, à la conduite d'un véhicule automobile ou à la loi.

Les personnes qui boivent beaucoup d'alcool régulièrement sont susceptibles de développer une dépendance à l'alcool. Leur corps s'habitue à la présence d'alcool dans leur système. Quand elles arrêtent de boire de l'alcool, elles ressentent des symptômes de sevrage. Il se peut donc que ces personnes doivent être traitées afin de surmonter les effets physiques du sevrage de l'alcool.

Quelle quantité d'alcool nuit à l'enfant à naître?[14]

Nul ne sait quelle est la quantité d'alcool qu'une femme enceinte peut consommer sans nuire au fœtus. Par contre, des études ont démontré qu'une grande consommation d'alcool peut :

- augmenter la possibilité que l'enfant à naître ne soit pas en bonne santé;
- augmenter la possibilité de lésions au cerveau chez le bébé.

Aucune période de la grossesse ne se prête à la consommation sécuritaire d'alcool. De l'avis de bien des docteurs, si une femme a le désir de tomber enceinte, il vaudrait mieux qu'elle ne consomme pas d'alcool. Par ailleurs, il est recommandé aux mères allaitant de ne pas boire d'alcool parce que l'alcool s'infiltre dans le lait maternel et que le bébé pourrait être affecté.

Toutes les femmes qui boivent beaucoup pendant leur grossesse ne donnent pas nécessairement naissance à des enfants atteints de l'ETCAF. Le mal fait au fœtus dépend aussi de la santé générale de la mère et de ses choix en matière de santé.

---

[14] Adapté avec la permission de l'Alberta Alcohol and Drug Abuse Commission (AADAC), *ABCs of Fetal Alcohol Syndrome and Other Alcohol-related Birth Defects* (Edmonton, Alberta : Alberta Alcohol and Drug Abuse Commission, 1996), p. 2.

© Alberta Education, Canada, 2006

Feuille d'activité reproductible III–8
4e – 6e année (suite)

Nom :_____

Date :_____

L'ENSEMBLE DES TROUBLES CAUSÉS PAR L'ALCOOLISATION FŒTALE (ETCAF) ET LA GESTION DES RISQUES

Mais qui ne boit pas?[15]

Environ un Canadien sur quatre ayant l'âge légal pour boire décide de ne pas boire d'alcool. Et la majorité des autres Canadiens qui boivent de l'alcool le font de manière modérée.

Il est important de se rappeler que l'alcool est une drogue qui ralentit la transmission des messages qui proviennent du cerveau ou qui s'y rendent. Non seulement, l'alcool modifie-t-il les réactions et la coordination, mais il modifie aussi la façon de penser des gens, leur façon de prendre des décisions et la manière dont ils traitent les autres.

Questions faisant l'objet de discussion ou de rédaction :

Que peuvent faire les femmes pour prévenir l'ETCAF?

_____

_____

_____

Que peuvent faire les familles et les communautés pour prévenir l'ETCAF?

_____

_____

_____

[15] Adapté avec la permission de l'Alberta Alcohol and Drug Abuse Commission (AADAC), *Sense and Nonsense: Healthy Choices about Alcohol, Drugs and Gambling – Grade 6 Resource* (Edmonton, Alberta, Alberta Alcohol and Drug Abuse Commission, 1997), p. 45.

© Alberta Education, Canada, 2006

Feuille d'activité reproductible III–9
4e – 6e année

Nom :_____

Date :_____

VÉRITÉ OU MYTHE

Encercle la lettre V (vérité) ou M (mythe) pour chacun des énoncés suivants.

1 /	Pour savoir si une personne est atteinte de l'ETCAF, tu n'as qu'à la regarder.	V	M
2 /	Un enfant atteint de l'ETCAF pourrait avoir de bonnes notes à l'école.	V	M
3 /	Les enfants finissent par se défaire des effets de l'ETCAF.	V	M
4 /	L'ETCAF se transmet d'une génération à l'autre.	V	M
5 /	L'enfant d'une femme qui boit beaucoup d'alcool pendant sa grossesse naît automatiquement avec des lésions cérébrales.	V	M
6 /	Les femmes enceintes peuvent boire un verre d'alcool par jour sans problème.	V	M
7 /	Les personnes atteintes de l'ETCAF peuvent se faire traiter.	V	M
8 /	Les personnes atteintes de l'ETCAF sont plus susceptibles d'être aux prises avec des problèmes d'alcool et de drogue.	V	M
9 /	Les familles vivant dans la pauvreté sont plus à risques d'avoir des enfants atteints de l'ETCAF.	V	M
10 /	Les scientifiques essaient de mettre au point un vaccin pour prévenir l'ETCAF.	V	M

Si tu n'es pas certain de la réponse, mets un astérisque à côté de l'énoncé.

Encercle deux énoncés dont tu aimerais discuter davantage.

© Alberta Education, Canada, 2006

Feuille d'activité reproductible III–10
4e – 6e année

Nom : _____

Date : _____

PLAN D'ACTION PERSONNEL

Ce que j'ai appris en matière de choix sains	Ce que je veux faire dans un avenir rapproché	Ce que je peux faire pour atteindre ces objectifs

© Alberta Education, Canada, 2006

[Cette page est intentionnellement laissée en blanc.]

© Alberta Education, Canada, 2006

THÈME III :
Gestion des risques et choix personnels –
7e – 9e année

Orientation des activités

- Causes et effets de la consommation d'alcool et nature des dépendances
- Influence des bons choix sur la santé pendant la grossesse; prévention de l'ensemble des troubles causés par l'alcoolisation fœtale
- Comportement à risque
- Liens entre les choix personnels, la sécurité personnelle et le bien-être
- Comportements de prévention des risques, comme l'ébriété, la consommation de substances, abusive ou non, dans le cadre de situations sociales ou sportives

RAS – Santé et préparation pour la vie

Santé personnelle

Les élèves vont :

7 comparer leurs choix personnels en matière de santé aux normes de la santé; ex. : activité physique, nutrition, relaxation, sommeil, réflexion (B-7.1);

7 ***examiner le processus de procréation de l'être humain et reconnaître les malentendus liés au développement sexuel*** (B-7.3)*;

7 analyser les méthodes et les messages utilisés par les médias pour promouvoir certaines images corporelles et certains choix de modes de vie (B-7.4);

7 analyser les facteurs sociaux susceptibles d'influencer le refus ou l'acceptation de certaines substances nocives (B-7.6);

8 examiner la relation entre les choix et les conséquences de ces choix; ex. : l'apparence d'une personne, la façon dont elle se sent, ses résultats scolaires (B-8.1);

8 ***reconnaître et accepter que le rythme et le développement physique, émotif, sexuel et social varie d'une personne à l'autre*** (B-8.3)*;

8 élaborer des stratégies personnelles pour faire face aux pressions visant à avoir un certain mode de vie; ex. : accepter son apparence comme elle l'est, s'accepter et s'afficher comme francophone/minoritaire (B-8.4);

**Les résultats qui figurent en caractères gras et italiques se rapportent à la composante sur la sexualité humaine. Les parents se réservent le droit de dispenser leur enfant de cette composante.*

© Alberta Education, Canada, 2006

8 analyser les conséquences négatives susceptibles de résulter de la consommation et de la surconsommation de substances; ex. : le syndrome d'alcoolisme fœtal, la conduite d'un véhicule en état d'ébriété (B-8.6);

9 s'appuyer sur leurs connaissances d'un mode de vie sain et actif pour inciter les membres de leur famille, leurs pairs et les membres de leur communauté à être actifs (B-9.1);

9 ***avoir recours à diverses stratégies d'adaptation lorsque les rythmes de développement physique, émotif, sexuel et social diffèrent; ex. : réflexions d'autopersuasion positives*** (B-9.3)*;

9 analyser et élaborer des stratégies visant à réduire les effets de la stéréotypie de l'image corporelle; ex. : les risques pour la santé liés à la modification de la taille ou de la forme naturelle du corps afin de se conformer à l'image véhiculée par les médias (B-9.4);

9 analyser la toxicomanie; ex. : les divers stades, les divers types de toxicomanie et les ressources qui existent pour traiter la toxicomanie (B-9.6).

Sécurité et responsabilité

Les élèves vont :

7 cerner et examiner les sources possibles de soutien physique, psychologique et social (B-7.10);

7 déterminer les caractéristiques propres à la résistance; ex. : des habiletés de résolution de problèmes, une bonne estime de soi, la formation de liens sociaux (B-7.11);

7 ***déterminer les effets des influences sociales sur la sexualité, sur les rôles des hommes/femmes, et sur l'équité; ex. : les médias, la culture*** (B-7.12)*;

7 ***examiner les facteurs qui influent sur la prise de décisions personnelles en matière de comportement sexuel responsable*** (B-7.13)*;

7 ***examiner l'abstinence et les décisions de retarder l'activité sexuelle comme des choix sains*** (B-7.14)*;

8 élaborer des stratégies visant à accéder, de manière efficace, à des renseignements sur la santé et à des services de santé au sein de la communauté; ex. : un service d'appel direct sur les soins de santé, un médecin de famille, un centre de santé publique (B-8.10);

8 reconnaître et développer des habiletés de résistance personnelle; ex. : des habiletés de planification, des aptitudes sociales (B-8.11);

8 ***identifier et décrire les responsabilités et les conséquences liées à l'activité sexuelle*** (B-8.12)*;

**Les résultats qui figurent en caractères gras et italiques se rapportent à la composante sur la sexualité humaine. Les parents se réservent le droit de dispenser leur enfant de cette composante.*

© Alberta Education, Canada, 2006

- **9** élaborer des stratégies visant à favoriser la réduction des blessures et la gestion des risques; ex. : établir la différence entre le fait de choisir des défis personnels ou d'agir de manière impulsive; inciter les autres à évaluer les risques (B-9.8);
- **9** avoir recours à leurs habiletés de résistance personnelle; ex. : en faisant appel à des mentors appropriés, en ayant un but bien précis, en ayant des normes claires de comportement personnel (B-9.11);
- **9** ***identifier et décrire les responsabilités et les ressources se rapportant à la grossesse et au rôle parental*** (B-9.13)*;
- **9** ***élaborer des stratégies portant sur les facteurs permettant d'empêcher ou de réduire le risque sexuel; ex. : ne pas consommer de drogue ou d'alcool, sortir en groupe, faire preuve d'assertivité*** (B-9.14)*.

Stratégies d'apprentissage

Les élèves vont :

- **7** faire la distinction entre les moments où ils ont un choix libre et les moments où ils sont contraints à prendre une décision pour eux-mêmes ou pour autrui; ex. : en montrant qu'ils sont prêts à accepter une réponse négative de la part des autres (V-7.3);
- **7** réviser des objectifs et des priorités à court terme et à long terme en se fondant sur la connaissance de leurs champs d'intérêt, aptitudes et habiletés; ex. : sur le plan personnel, social, récréatif, familial ou communautaire (V-7.4);
- **8** déterminer et élaborer des stratégies et des habiletés de gestion du temps afin d'aboutir à un équilibre personnel; ex. : l'utilisation de leur temps et de leur énergie en famille, à l'école, pendant leurs activités de loisirs et de bénévolat, le repos (V-8.1);
- **8** identifier les composantes d'une prise de décision d'ordre éthique et appliquer ces notions à la prise de décisions personnelles (V-8.3);
- **9** recourir à leurs habiletés de gestion du temps personnel dans le cadre de diverses occasions d'apprentissage; ex. : formuler des stratégies les empêchant de toujours remettre à plus tard (V-9.1);
- **9** recourir à leurs habiletés de prise de décisions pour choisir des activités appropriées de prise de risques qui se traduiront par leur épanouissement et leur autonomie; ex. : une plus grande liberté signifie également de plus grandes responsabilités quant aux conséquences de leurs choix (V-9.3).

**Les résultats qui figurent en caractères gras et italiques se rapportent à la composante sur la sexualité humaine. Les parents se réservent le droit de dispenser leur enfant de cette composante.*

© Alberta Education, Canada, 2006

Activités

➢ ***Remue-méninges collectif***

Les élèves travaillent en petits groupes. Pour ce faire, remettez-leur une grande affiche, puis demandez à chaque groupe d'utiliser un marqueur de couleur différente. Dites aux groupes de formuler un slogan représentatif de choix de modes de vie sains et positifs, puis d'écrire ce slogan le long d'un côté de l'affiche (de haut en bas).

Expliquez-leur que si les gens consomment de la drogue et de l'alcool, c'est pour changer la manière dont leur corps ou leur cerveau fonctionne. Il arrive aussi que certaines personnes considèrent que la drogue et l'alcool leur procurent une source de divertissement ou de loisir. Les divertissements et les loisirs étant un besoin de l'être humain, il est donc important de connaître les options qui s'offrent à nous. Lorsque les gens sont au courant de leurs options de divertissements et de loisirs, ils peuvent alors choisir ces options, au lieu de s'adonner à la consommation de drogue ou d'alcool.

Chaque groupe doit disposer de quelques minutes pour faire du remue-méninges afin de réfléchir à une activité pour chaque lettre de son slogan. Ensuite, chaque groupe doit délaisser son affiche pour aller travailler à l'affiche d'un autre groupe, en prenant soin d'apporter les marqueurs. Chaque groupe ajoute des activités au plus grand nombre de lettres possibles sur l'affiche d'un autre groupe. Les groupes doivent continuer de changer d'affiche jusqu'à ce qu'ils aient travaillé sur les affiches de chaque groupe.

➢ ***Formulation de slogans***

Quand le remue-méninges est terminé, les groupes reviennent à leur propre affiche. En groupe, ils discutent de la diversité des activités de divertissements et de loisirs. Vous pouvez aussi leur demander de faire part de leurs propres expériences aux autres membres de leur groupe.

Ensuite, demandez aux groupes de faire des affiches représentatives de leurs slogans et des activités qui s'y trouvent.

➢ ***Journal personnel***

Dans leur journal personnel, les élèves écrivent des solutions de rechange à la consommation d'alcool. Demandez-leur de réfléchir à des activités qui leur procurent de la satisfaction et du plaisir, sans qu'ils n'aient à consommer des substances qui ont des incidences sur leur corps ou leur cerveau.

➢ ***Recherche collective sur la consommation d'alcool et la consommation abusive d'alcool et d'autres substances***

En petits groupes, les élèves préparent des trousses d'information sur la consommation d'alcool et la consommation abusive d'alcool, trousses dont ils pourraient se servir pour enseigner aux autres élèves. Ces trousses devraient comprendre ce qui suit :

- une introduction à la consommation et à la consommation abusive d'alcool;

© Alberta Education, Canada, 2006

Préparation de l'enseignant
Il existe de nombreuses ressources portant sur la consommation d'alcool et la consommation abusive d'alcool et d'autres substances. Prenez soin d'intégrer ces ressources et diverses stratégies à ce travail de recherche collective.
Nombreuses sont les façons d'inclure les stratégies et les renseignements présentés dans d'autres ressources.

- Planifiez des leçons agrémentées de conversations en classe, car cela permet aux élèves de se familiariser avec les divers concepts et renseignements.
- Suivez les suggestions qui sont données pour diverses activités individuelles, en petits groupes ou pour toute la classe dans le cadre de la recherche initiale, puis servez-vous de cette suggestion d'activité en guise de projet final.
- Organisez l'information et les suggestions d'activités provenant d'autres ressources aux centres d'apprentissage, puis servez-vous de la suggestion d'activité fournie ici en tant que projet final.

- les effets de l'alcool;
- les risques et les dangers éventuels au sein de la communauté et de l'école liés à la consommation d'alcool et à la consommation abusive d'alcool;
- les sources d'aide et de soutien;
- en quoi la consommation d'alcool et la consommation abusive d'alcool peuvent être une question d'ordre éthique.

Suggérez aux élèves d'intégrer à leur trousse des éléments visuels en plus de renseignements écrits. Les groupes d'élèves pourraient fabriquer des contenants à l'aide de papier, plié et agrafé, pour faire des enveloppes ou encore, ils pourraient placer leur information dans une boîte à pizza. Ensuite, donnez l'occasion aux élèves de partager leurs trousses avec d'autres groupes ou avec les élèves d'une autre classe.

➢ ***Tableaux de caractéristiques***

Préparation de l'enseignant
Feuille d'activité reproductible III-11 :

- Tableau de caractéristiques, p. 146

Dans le cadre d'une discussion avec toute la classe, demandez aux divers groupes de partager avec les autres ce qu'ils ont appris au sujet des risques de développer une dépendance à l'alcool. Avec l'aide d'un partenaire, les élèves remplissent la **Feuille d'activité reproductible III-11 : Tableau de caractéristiques,** en s'appuyant sur l'information acquise pendant la recherche en groupe, la discussion en classe et l'échange d'information.

➢ ***Symboles visuels***

Les élèves doivent discuter de la différence qui existe entre un comportement de risque calculé et un comportement impulsif. Chaque élève doit concevoir un élément visuel pour illustrer cette différence, par exemple conduire prudemment par opposition à conduire en état d'ébriété. Cet élément visuel peut prendre la forme d'un collage ou d'une série d'illustrations. Ensuite, donnez le temps aux élèves de montrer leur travail à un partenaire, un petit groupe ou toute la classe.

➢ ***Banque de données***

Seuls, les élèves doivent répondre à la question suivante :

- Quels choix personnels fais-tu dans ta vie quotidienne?

© Alberta Education, Canada, 2006

En petits groupes, les élèves préparent une banque de données portant sur les aspects de la sécurité et du bien-être personnels. Au bout du compte, la banque de données sera une perspective globale illustrant la manière dont les choix personnels touchent la sécurité et le bien-être personnels des élèves.

Préparation de l'enseignant
Feuille d'activité reproductible III-12 :
- Banque de données : choix personnels, p. 147

Évaluation, p. 145

À l'aide de la **Feuille d'activité reproductible III-12 : Banque de données : choix personnels**, les élèves préparent des tableaux dans lesquels ils indiquent les choix personnels qu'ils ont à faire et quels aspects de leur vie sont touchés par ces choix; ex. : la famille, l'école, la communauté, les groupes de pairs, les amis, les sports, les loisirs. Les élèves doivent discuter de diverses situations comprenant l'ébriété et la consommation de substances ou encore, l'exploitation dans un contexte social ou sportif. Ensuite, les élèves ajoutent ces aspects à leur tableau.

➢ ***Tableau collectif***

Préparation de l'enseignant
Feuille d'activité reproductible III-13 :
- Tableau collectif, p. 148

Autres ressources portant sur des questions comme la sécurité et le bien-être personnels pour étayer les concepts de cette activité, les intégrer à la discussion ou enrichir l'activité.

Discutez de la sécurité et du bien-être personnels avec toute la classe. Ensuite, à l'aide de l'information recueillie dans la base de données, les élèves répondent, seuls, à la question suivante :

- En quoi le choix personnel influence-t-il différents aspects de la sécurité et du bien-être personnels (physique, mental et émotionnel, en plus des aspects énumérés dans le tableau)?

Une fois que les élèves ont répondu, seuls, à cette question, ils travaillent avec leur groupe pour compiler la deuxième partie de leur banque de données. À l'aide de la **Feuille d'activité reproductible III-13 : Tableau collectif**, les élèves font des tableaux qui détaillent la relation entre les choix personnels et la sécurité et le bien-être personnels. Les élèves peuvent ensuite placer leurs tableaux dans un duo-tang ou une chemise de groupe pour construire leurs banques de données. Ils peuvent aussi illustrer leur produit final.

➢ ***Journal personnel***

Demandez aux élèves de réfléchir au lien qui existe entre les choix personnels, les effets de ces choix et les stratégies de gestion des risques en matière de sécurité et de bien-être personnels. Dans leur journal personnel, ils doivent répondre à une question de ce genre :

- Quels genres de risques et de choix devrais-je considérer quand je gère ma sécurité et mon bien-être personnels?

➢ ***Jeux de rôles***

Chaque groupe sélectionne un choix à partir de sa banque de données. Demandez aux groupes de rédiger un scénario de jeu de rôles concernant une situation entourant ce choix. Si cela convient, les élèves peuvent viser un type de situation particulier, comme des situations où l'on trouve de la consommation d'alcool, de drogues ou d'autres substances. Les jeux de rôles peuvent tourner autour des stratégies de refus. Demandez aux autres groupes d'élaborer une réponse positive à chacun des jeux de rôles et de faire part de leur réponse aux autres groupes.

© Alberta Education, Canada, 2006

➢ ***Visite communautaire***

Discutez des sources de soutien externes dont peuvent disposer les élèves en matière de gestion personnelle et de gestion des risques. De concert avec un organisme communautaire ou un professionnel de la santé, planifiez la visite d'un établissement médical de votre région. Au préalable, les élèves doivent préparer des questions portant sur la manière dont le soutien et les services communautaires sont dispensés. Demandez au représentant de cet organisme ou au professionnel de la santé de parler aux élèves des diverses manières dont les organismes communautaires offrent du soutien.

➢ ***Profils communautaires***

Préparation de l'enseignant
Évaluation, p. 145

En petits groupes, les élèves montent un dossier présentant le profil de différents organismes communautaires qui dispensent des services de soutien en matière de sécurité et d'épanouissement personnels ainsi que de bien-être physique, émotionnel et mental. Chaque groupe recueille de l'information pendant sa visite communautaire. Remettez une chemise à chaque groupe pour qu'ils puissent y insérer leurs profils. Les profils devraient comprendre les renseignements suivants :

- ce que fait l'organisme ou ce qui se passe à l'établissement;
- les objectifs, les rôles et les responsabilités des personnes qui travaillent pour l'organisme;
- le type de soutien que l'organisme apporte à la communauté;
- en quoi l'organisme est axé sur différents aspects de la gestion des risques.

➢ ***Conversation en classe sur la gestion de risques***

Présentez le sujet de l'ensemble des troubles causés par l'alcoolisation fœtale (ETCAF) dans le cadre d'une conversation en classe portant sur les comportements et les activités qui relèvent de la gestion des risques, du comportement et de la personne. À ces années scolaires, la présentation de l'ETCAF devrait se faire dans le contexte d'une conversation ayant lieu avec toute la classe. Cette conversation doit porter sur l'alcool à titre de facteur de risque de l'ETCAF et à titre d'enjeu en matière de choix concernant la consommation d'alcool. Dans le cadre de cette conversation, discutez de ces quatre aspects importants :

- en quoi les choix personnels relèvent-ils de la gestion des risques et de la gestion personnelle?
- en quoi les choix qui sont faits en matière de consommation d'alcool relèvent-ils de la gestion des risques?
- quelle est la relation entre la consommation d'alcool et l'ETCAF?
- qu'est-ce qui peut être fait pour prévenir l'ETCAF?

Préparation de l'enseignant

Document d'information destiné aux enseignants : Prévention de l'ensemble des troubles causés par l'alcoolisation fœtale (ETCAF), p. 183 à 185.

Expliquez aux élèves que de nombreux facteurs influencent la sécurité et le bien-être personnels, de même que les facteurs de risque auxquels sont confrontés les gens au cours de leur vie. Tout cela influence les décisions qui sont prises. L'absence de stratégies efficaces de gestion personnelle et de gestion des risques peut avoir des répercussions négatives sur la vie des gens. Parfois, les gens font de mauvais choix et ceux-ci occasionnent des problèmes d'ordre physique et émotionnel.

© Alberta Education, Canada, 2006

Les élèves auront peut-être déjà eu l'occasion de discuter des choix qu'une mère peut faire quand elle est enceinte, que ces choix aient des incidences sur elle-même ou sur l'enfant à naître. Parfois, les gens font des choix inopportuns. Cela peut comprendre la consommation d'alcool à un mauvais moment, entre autres lorsqu'une femme est enceinte. Une femme peut être poussée à consommer de l'alcool pendant sa grossesse pour différentes raisons. Peut-être fait-elle déjà une consommation abusive d'alcool, peut-être a-t-elle été encouragée à boire de l'alcool ou peut-être ne connaît-elle pas les effets de l'alcool. Parfois aussi, la femme consomme de l'alcool sans savoir qu'elle est enceinte. Cela dit, l'alcool peut avoir de graves séquelles sur la santé mentale et physique du nouveau-né. La décision de consommer de l'alcool peut être influencée par l'idée de soi et l'aptitude à gérer les risques.

Discutez de la relation qui existe entre l'alcool et l'ETCAF en vous appuyant le document d'information destiné aux enseignants intitulé : **Prévention de l'ensemble des troubles causés par l'alcoolisation fœtale (ETCAF)**. Les enfants atteints de l'ETCAF ont des séquelles d'ordre physique, mental et comportemental. Il est donc important de comprendre comment il est possible de leur venir en aide. Dans le cadre de votre conversation en classe, soyez sensible à l'historique et à la situation familiale de chaque élève.

➢ ***Rédaction d'un paragraphe***

ETCAF

Préparation de l'enseignant
Feuille d'activité reproductible III-14 :
- L'ensemble des troubles causés par l'alcoolisation fœtale (ETCAF) et la gestion des risques, p. 149 à 152

Remettez aux élèves la **Feuille d'activité reproductible III-14 : L'ensemble des troubles causés par l'alcoolisation fœtale (ETCAF) et la gestion des risques** et demandez-leur de rédiger un paragraphe portant sur ce qui suit :

- En quoi le contact avec l'alcool pendant la grossesse présente-t-il un risque?
- Que peut-on faire pour gérer ce risque?

Place aux hommes

Préparation de l'enseignant
Feuille d'activité reproductible III-15 :
- Place aux hommes, p. 153

ETCAF

Donnez l'occasion aux élèves de réfléchir au rôle des hommes dans la prévention de l'ETCAF et d'en discuter. Remettez-leur la **Feuille d'activité reproductible III-15 : Place aux hommes** et laissez-leur quelques minutes pour terminer l'activité. Expliquez-leur qu'il s'agit d'un sondage et non pas d'un test. Les énoncés incitent les élèves à se pencher sur des attitudes courantes concernant le rôle des hommes en matière de prévention de l'ETCAF. Discutez des réponses en petits groupes ou avec toute la classe. Pour conclure, demandez aux élèves de vérifier la différence entre les réponses des garçons et celles des filles, si différence il y a[16].

[16] Adapté avec la permission de James Ottney, *Fetal Alcohol Syndrome Facts and Choices* (Madison, Wisconsin : Wisconsin Clearinghouse, University of Wisconsin, 1991).

© Alberta Education, Canada, 2006

Évaluation

Évaluez les **banques de données** des élèves et leur compréhension du lien qui existe entre les choix, les modes de vie et la gestion des risques. Pour ce faire, servez-vous de la grille d'évaluation ci-dessous et discutez-en ou encore, personnalisez cette grille en collaboration avec les élèves.

Excellent	**4/**	L'élève donne des exemples qui illustrent sa compréhension de la façon dont les choix influencent la santé et ont des incidences sur la sécurité et le bien-être personnels. Il établit un lien entre les effets et la gestion des risques au moyen d'exemples de situations où la sécurité et le bien-être personnels sont à risque.
Compétent	**3/**	L'élève donne des exemples qui illustrent sa compréhension de la façon dont les choix influencent la santé et ont des incidences sur la sécurité et le bien-être personnels. Il établit un lien entre les choix et les effets.
Acceptable	**2/**	L'élève donne des exemples de choix, d'effets ainsi que de sécurité et de bien-être personnels.
Limité	**1/**	L'élève donne des exemples de choix et d'effets.

Demandez aux élèves de vous remettre leurs dossiers contenant les **Profils communautaires** à des fins d'évaluation. Servez-vous de la liste de contrôle suivante pour évaluer leur travail.

Oui ○ **Pas encore** ○	L'élève indique ce que fait l'organisme ou ce qui se passe à l'établissement.
Oui ○ **Pas encore** ○	L'élève discute des objectifs, des rôles et des responsabilités des personnes qui travaillent pour l'organisme.
Oui ○ **Pas encore** ○	L'élève discute du type de soutien que dispense l'organisme.
Oui ○ **Pas encore** ○	Discute du lien entre ce que fait l'organisme et la gestion des risques, puis analyse ce lien.
Oui ○ **Pas encore** ○	L'élève communique ses idées avec clarté et efficacité.

Les gabarits de la grille d'évaluation et de la liste de contrôle se trouvent en annexe.

Réflexion

Donnez le temps aux élèves de réfléchir à ce qu'ils viennent d'apprendre au sujet de la relation qui existe entre la gestion personnelle et la gestion des risques, et les éléments d'une vie saine. Incitez-les à réfléchir à des questions comme celles-ci :

- Qu'est-ce que je pense de mon aptitude à gérer les risques?
- Qu'ai-je appris au sujet de la manière dont je peux gérer les risques au quotidien?
- En quoi les habiletés de gestion personnelle et de gestion des risques influencent-elles ce que je fais à l'école et en classe?
- Comment décrirais-je une vie saine? À quoi ressemblerait-elle?

© Alberta Education, Canada, 2006

Feuille d'activité reproductible III–11
7e – 9e année

Nom :_____

Date :_____

TABLEAU DE CARACTÉRISTIQUES

Causes de la dépendance à l'alcool	Effets de la dépendance à l'alcool	Sources de soutien au sein de la communauté

© Alberta Education, Canada, 2006

Feuille d'activité reproductible III–12
7e – 9e année

Nom : _____

Date : _____

BANQUE DE DONNÉES : CHOIX PERSONNELS

Choix	**Effets sur** (la famille, l'école, la communauté, les groupes de pairs, les amis, les sports ou les loisirs)

© Alberta Education, Canada, 2006

Feuille d'activité reproductible III–13
7e – 9e année

Nom :_____

Date :_____

TABLEAU COLLECTIF

Choix	Sécurité et bien-être personnels

© Alberta Education, Canada, 2006

Feuille d'activité reproductible III–14
7e – 9e année

Nom :_____

Date :_____

L'ENSEMBLE DES TROUBLES CAUSÉS PAR L'ALCOOLISATION FŒTALE (ETCAF) ET LA GESTION DES RISQUES

De nombreux facteurs influencent la sécurité et le bien-être personnels, de même que les facteurs de risques auxquels sont confrontés les gens au cours de leur vie. Ces facteurs exercent également une influence sur les décisions que prennent les gens. Souvent, l'absence de stratégies efficaces de gestion personnelle et de gestion des risques peut avoir des répercussions négatives sur la vie des gens. Parfois, les gens font de mauvais choix et ceux-ci occasionnent des problèmes d'ordre physique et émotionnel.

Ces choix peuvent se traduire par la consommation d'alcool à un mauvais moment, entre autres lorsqu'une femme est enceinte. Une femme peut être poussée à consommer de l'alcool pendant sa grossesse pour différentes raisons. Peut-être fait-elle déjà une consommation abusive d'alcool, peut-être a-t-elle été encouragée à boire de l'alcool ou peut-être ne connaît-elle pas les effets de l'alcool. Parfois aussi, la femme consomme de l'alcool sans savoir qu'elle est enceinte. Cela dit, l'alcool peut avoir de graves séquelles sur la santé mentale et physique du nouveau-né. La décision de consommer de l'alcool peut être influencée par l'idée de soi et l'aptitude à gérer les risques.

L'alcool[17]

Les cultures anciennes faisaient déjà l'usage de l'alcool. L'alcool est une substance couramment employée depuis belle lurette. L'histoire de l'alcool éthylique ou l'alcool de bouche est bien établie. Il s'agit d'une substance dont l'usage est bien accepté dans de nombreuses cultures et sociétés.

L'alcool est un dépresseur qui a pour effet de ralentir la fonction du système nerveux central (SNC). Le SNC comprend le cerveau et les trajets nerveux qui commandent l'action des muscles. L'alcool se présente sous trois formes fondamentales : la bière, le vin et les boissons fortement alcoolisées, comme le rhum et le whisky. La quantité d'alcool pur est la même dans une bouteille de bière, un verre de vin de table ou un petit verre de boisson fortement alcoolisée.

L'alcool dans le corps[18]

Quand les gens boivent de l'alcool, celui-ci est absorbé et distribué dans tout le corps, puis il est éliminé graduellement.

Dès que l'alcool atteint l'estomac, il est presque tout absorbé par la circulation sanguine. Par contre, le taux d'absorption est ralenti s'il y a de la nourriture dans l'estomac. L'alcool qui n'est pas absorbé par l'estomac passe dans l'intestin grêle, où il est rapidement absorbé dans la circulation sanguine.

Une fois dans la circulation sanguine, l'alcool se répartit dans toutes les parties du corps. L'absorption de l'alcool se fait plus rapidement à la hauteur du tissu cérébral qu'à la hauteur des muscles ou des tissus adipeux. Dans les 30 secondes suivant la pénétration de l'alcool dans la circulation sanguine, les centres

[17] Adapté avec la permission de l'Alberta Alcohol and Drug Abuse Commission (AADAC), *Sense and Nonsense: Healthy Choices about Alcohol, Drugs and Gambling – Grade 6 Resource* (Edmonton, Alberta, Alberta Alcohol and Drug Abuse Commission, 1997), p. 59.
[18] Ibid, p. 59.

© Alberta Education, Canada, 2006

Nom :_____

Date :_____

L'ENSEMBLE DES TROUBLES CAUSÉS PAR L'ALCOOLISATION FŒTALE (ETCAF) ET LA GESTION DES RISQUES

de raisonnement et de commande musculaire sont touchés. Si une personne boit une quantité excessive d'alcool, elle peut en mourir parce que l'alcool fait défaillir les centres respiratoires et circulatoires du cerveau.

Pour sa part, le foie décompose (métabolise) l'alcool à un taux constant, mais lent. Puisque le foie travaille de façon régulière, à un rythme fixe, il n'existe pas de vrais moyens de se désenivrer rapidement. Le foie élimine entre 95 et 98 pour cent de l'alcool. Le reste de l'alcool, soit de deux à cinq pour cent, s'échappe sans subir de transformation par la sueur, l'urine et l'haleine. La quantité d'alcool se trouvant dans l'haleine permet de faire un test à l'ivressomètre.

C'est quoi le problème? Tout le monde boit.[19]

En fait, ce n'est pas vrai. Environ un Canadien sur quatre ayant l'âge légal pour boire décide de ne pas boire d'alcool. Et la majorité des autres Canadiens qui boivent de l'alcool le font de manière modérée. Seulement une petite partie de la population boit beaucoup et de manière régulière.

Il est important de se rappeler que l'alcool est une drogue qui inhibe le système nerveux central, ce qui a pour effet de ralentir les messages qui proviennent du cerveau ou qui s'y rendent. Non seulement l'alcool modifie-t-il les réactions et la coordination, mais il modifie aussi le fonctionnement du cerveau.

À quel moment l'alcool présente-t-il un problème?[20]

Toute personne qui consomme de l'alcool est susceptible de développer des problèmes de dépendance à l'alcool. Cependant, ces problèmes dépendent aussi de nombreux facteurs : la personnalité, l'éducation, l'expérience et la constitution génétique.

Les problèmes de dépendance à l'alcool peuvent se résumer comme suit : une personne boit trop à une seule occasion ou encore, elle boit régulièrement. L'alcool ou la drogue devient problématique quand la consommation de la substance engendre constamment des conséquences négatives, qu'elles soient d'ordre physique, psychologique ou social.

Si une personne boit souvent de l'alcool afin de mieux faire face au stress ou si la personne est incapable de maîtriser la quantité d'alcool qu'elle consomme, l'alcool devient alors un facteur de risque pour la santé physique, émotionnelle et mentale.

---

[19] Adapté avec la permission de l'Alberta Alcohol and Drug Abuse Commission (AADAC), *Sense and Nonsense: Healthy Choices about Alcohol, Drugs and Gambling – Grade 6 Resource* (Edmonton, Alberta, Alberta Alcohol and Drug Abuse Commission, 1997), p. 45.

[20] Ibid, p. 45.

© Alberta Education, Canada, 2006

Feuille d'activité reproductible III–14
7e – 9e année (suite)

Nom :_____

Date :_____

L'ENSEMBLE DES TROUBLES CAUSÉS PAR L'ALCOOLISATION FŒTALE (ETCAF) ET LA GESTION DES RISQUES

Quelle quantité d'alcool nuit à l'enfant à naître?[21]

Nul ne sait quelle est la quantité d'alcool qu'une femme enceinte peut consommer sans nuire au fœtus. Par contre, des études ont démontré qu'une grande consommation d'alcool peut :

- augmenter la possibilité que l'enfant à naître ne soit pas en bonne santé;
- augmenter la possibilité de lésions au cerveau du bébé.

Aucune période de la grossesse ne se prête à la consommation sécuritaire d'alcool. De l'avis de bien des docteurs et chercheurs, si une femme a le désir de tomber enceinte, il vaudrait mieux qu'elle ne consomme pas d'alcool du tout. Par ailleurs, il est recommandé aux mères allaitant de ne pas boire d'alcool parce que l'alcool s'infiltre dans le lait maternel et que le bébé pourrait être affecté.

Toutes les femmes qui boivent beaucoup pendant leur grossesse ne donnent pas nécessairement naissance à des enfants atteints de l'ETCAF. Le métabolisme de la mère est l'un des facteurs qui influence le mal qui est fait au fœtus. Le métabolisme de la mère est influencé par :

- le déroulement même de la grossesse;
- pendant combien de temps la mère a bu avant la grossesse;
- l'âge de la mère;
- le poids de la mère;
- si la mère mange quand elle boit;
- la façon dont elle boit (tous les jours ou l'équivalent de cinq « verres » d'un coup).

D'autres facteurs, comme la qualité de l'alimentation de la mère, la consommation ou non du tabac et la consommation d'autres drogues jouent également un rôle dans la formation de l'ETCAF.

Quels sont les effets de la consommation d'une quantité excessive d'alcool?[22]

La consommation d'une trop grande quantité d'alcool en peu de temps peut occasionner une intoxication à l'alcool, ce qui risque d'être fatal. Par ailleurs, la consommation excessive d'alcool sur une longue période peut entraîner des conséquences graves qui peuvent même aller jusqu'à constituer un danger de mort. Les lésions cérébrales, les ulcères, les maladies du foie, la malnutrition, des lésions cardiaques et divers types de cancers se retrouvent plus souvent chez les alcooliques.

---

[21] Adapté avec la permission de l'Alberta Alcohol and Drug Abuse Commission (AADAC), *ABCs of Fetal Alcohol Syndrome and Other Alcohol-related Birth Defects* (Edmonton, Alberta : Alberta Alcohol and Drug Abuse Commission, 1996), p. 2.

[22] Adapté avec la permission de l'Alberta Alcohol and Drug Abuse Commission (AADAC), *Sense and Nonsense: Healthy Choices about Alcohol, Drugs and Gambling – Grade 6 Resource* (Edmonton, Alberta, Alberta Alcohol and Drug Abuse Commission, 1997), p. 47.

© Alberta Education, Canada, 2006

Feuille d'activité reproductible III–14
7e – 9e année (suite)

Nom :_____

Date :_____

L'ENSEMBLE DES TROUBLES CAUSÉS PAR L'ALCOOLISATION FŒTALE (ETCAF) ET LA GESTION DES RISQUES

Quelle est la différence entre la consommation d'alcool, la consommation abusive d'alcool et la dépendance à l'alcool?[23]

Au Canada, l'alcool est l'une des drogues les plus courantes. Nombreuses sont les raisons qui incitent les gens à en boire. Certains boivent de l'alcool lors d'activités sociales, tandis que d'autres le boivent pour se procurer une sensation de relaxation ou pour se rafraîchir. L'alcool est aussi utilisé dans le cadre de célébrations religieuses ou de fêtes.

Certaines personnes boivent de l'alcool pour se détendre ou pour se sentir mieux dans leur peau en contexte social. Quant aux jeunes, certains boivent de l'alcool parce que ça les fait bien paraître, parce qu'ils subissent les pressions de leurs pairs ou parce qu'ils ont une certaine curiosité vis-à-vis de l'alcool.

Cela dit, la plupart des gens ne consomment de l'alcool que dans des activités sociales ou à l'occasion. Ils boivent de manière modérée. Il y a consommation abusive d'alcool lorsqu'une personne boit trop à une occasion particulière ou pendant une longue période ou encore, lorsqu'une personne mélange l'alcool et la drogue. L'alcool devient problématique lorsqu'il nuit à la santé mentale ou physique, à la famille, à l'amitié, au travail, à la conduite d'un véhicule automobile ou à la loi.

Les personnes qui boivent beaucoup d'alcool régulièrement sont susceptibles de développer une dépendance à l'alcool. Leur corps s'habitue à la présence d'alcool dans les systèmes. Quand elles arrêtent de boire de l'alcool, elles ressentent des symptômes de privation. Elles peuvent avoir une perte d'appétit, avoir des troubles de sommeil, être angoissées, avoir de la nausée, être irritables et confuses. Dans de graves cas, il peut aussi y avoir des hallucinations et des convulsions. Le sevrage contrôlé sous surveillance médicale peut réduire la possibilité que ces effets se produisent.

Rédaction d'un paragraphe

Demandez aux élèves de rédiger un paragraphe portant sur ce qui suit :

- En quoi le contact avec l'alcool pendant la grossesse présente-t-il un risque?
- Que peut-on faire pour gérer ce risque?

---

[23] Adapté avec la permission de l'Alberta Alcohol and Drug Abuse Commission (AADAC), *Sense and Nonsense: Healthy Choices about Alcohol, Drugs and Gambling – Grade 6 Resource* (Edmonton, Alberta, Alberta Alcohol and Drug Abuse Commission, 1997), p. 48.

© Alberta Education, Canada, 2006

Feuille d'activité reproductible III–15
7e – 9e année

Nom :_____

Date :_____

PLACE AUX HOMMES[24]

Pour chaque section, encercle l'énoncé qui se rapproche le plus de ton point de vue.

Familiarisation avec l'ETCAF

- Seules les filles et les femmes doivent se familiariser avec les effets pouvant découler de la consommation d'alcool pendant la grossesse.
- Les jeunes hommes et les jeunes femmes devraient se familiariser avec l'ETCAF, car ils pourraient avoir des enfants un de ces jours.
- Puisque l'ETCAF peut toucher bien du monde, et non pas seulement les bébés et leur famille, tout le monde devrait connaître les effets de l'alcool sur le fœtus en développement.

Consommation d'alcool pendant la grossesse

- Si une femme enceinte décide de boire de l'alcool, son partenaire ne peut rien faire pour l'en empêcher.
- L'homme qui s'inquiète du fait que sa partenaire enceinte boit de l'alcool devrait prendre la situation en mains et l'empêcher de boire.
- La meilleure façon pour un homme d'aider une femme enceinte à éviter l'alcool consiste à faire preuve de soutien et d'encouragement.
- Avant de planifier une grossesse ou de risquer une grossesse, tant l'homme que la femme devraient penser à l'usage qu'ils font de l'alcool.

Consommation d'alcool chez l'homme

- Puisqu'il n'existe pas de preuves tangibles voulant que la consommation d'alcool par l'homme ait des effets négatifs sur l'enfant à naître, rien ne l'empêche de boire.
- Rien n'empêche un homme de boire en autant qu'il empêche sa partenaire de boire.
- La meilleure façon dont un homme peut aider une femme enceinte à ne pas boire, c'est de s'empêcher de boire lui-même.
- Puisque l'alcool peut nuire aux spermatozoïdes (bien qu'on ne sache pas si cela peut entraîner des malformations congénitales), l'homme devrait tenir compte de cela quand il planifie une grossesse avec sa partenaire.

[24] Adapté avec la permission de James Ottney, *Fetal Alcohol Syndrome Facts and Choices* (Madison, Wisconsin : Wisconsin Clearinghouse, University of Wisconsin, 1991).

© Alberta Education, Canada, 2006

[Cette page est intentionnellement laissée en blanc.]

© Alberta Education, Canada, 2006

THÈME III :
Gestion des risques et choix personnels –
10e – 12e année

Orientation des activités

- Responsabilités qui accompagnent les conséquences d'un comportement présentant des risques élevés
- Stratégies d'établissement d'objectifs personnels pour maintenir des aptitudes de vie saines
- Développer un équilibre de vie sain
- Acquérir un équilibre physique et comprendre les incidences de la consommation, abusive ou non, de substances

RAS – Carrière et vie

Choix personnels

Les élèves vont :
analyser les dimensions de la santé, de même que leur interdépendance, l'influence des facteurs déterminants de la santé et la nature dynamique de l'équilibre dans la vie (P1)

- décrire l'ensemble de facteurs contribuant au bien-être personnel;
- examiner les facteurs déterminants de la santé et leurs effets sur les choix de mode de vie;
- comprendre la relation entre le bien-être et les modes de vie sains;

évaluer les choix et les combinaisons de choix qui créent des obstacles à l'atteinte et au maintien de la santé, et déterminer les mesures permettant d'améliorer la santé (P3)

- comprendre l'importance des attitudes positives à propos de soi lorsqu'on fait des choix;
- analyser les mauvais choix pour la santé, ou l'incapacité de faire des choix sains et de prendre des décisions menant à de tels choix;
- analyser les effets de la consommation et de la consommation abusive de substances – tabac, alcool, drogue – sur la santé;
- évaluer l'incidence de situations de risque et l'effet combiné d'un ensemble de risques;
- décrire en quoi la pression exercée par les pairs et les attentes d'autrui influencent les choix;

mettre au point des stratégies de résolution de problèmes et de prise de décisions créatives (P5)

- évaluer leur propre bien-être et leur capacité de relever les défis et de surmonter les obstacles;
- analyser leur capacité de faire un changement ou une différence, pour eux-mêmes ou pour les autres;

© Alberta Education, Canada, 2006

déterminer les pratiques et les comportements qui favorisent un bien-être physique optimal (P7)

- décrire en quoi les gens maîtrisent les dimensions physiques et autres du bien-être;
- analyser les comportements en matière de sécurité et de prise de risques, de choix d'aliments nutritifs, de condition physique et d'exercice, en tant qu'élément contribuant au bien-être physique.

Activités

➢ ***Conversation en classe***

Les élèves auront à réfléchir à des situations dans le cadre desquelles ils doivent prendre des décisions qui ont des effets sur leur santé physique, émotionnelle et mentale. Ensuite, ils pensent aux effets de ces décisions sur leur vie. Demandez aux élèves de discuter des déclencheurs susceptibles de les influencer à prendre des décisions qui se traduisent par des effets négatifs. Les élèves peuvent considérer des déclencheurs comme ceux-ci :

- faire face aux émotions, comme la colère, l'ennui, le stress, l'inquiétude;
- la pression exercée par les pairs;
- être avec un groupe d'amis qui font des choix qui diffèrent de ceux que tu voudrais faire;
- des jalons importants de la vie, comme commencer un nouvel emploi, déménager, obtenir son permis de conduire;
- la curiosité;
- se rebeller contre les adultes en situation d'autorité;
- les influences des médias et de la culture populaire.

Préparation de l'enseignant
Autres ressources portant sur des questions comme les transitions de la vie ainsi que l'équilibre et le déséquilibre personnels pour étayer les concepts de cette activité, les intégrer à la discussion ou enrichir l'activité.

Demandez aux élèves de trouver des moyens de faire face à ces types de pressions et d'influences. Discutez des stratégies qui permettent de contrer ces pressions et ces influences. Donnez le temps aux élèves d'explorer diverses idées et d'en discuter.

➢ ***Conversation de groupe***

Demandez aux élèves de travailler en groupe pour discuter des caractéristiques qui engendrent un équilibre dans la vie. Chaque groupe doit discuter de sa propre perception de l'équilibre dans la vie et des raisons pour lesquelles l'équilibre est un objectif important.

➢ ***Inventaire personnel***

Demandez aux élèves de dresser l'inventaire de leurs habitudes personnelles en remplissant la **Feuille d'activité reproductible III-16 : Inventaire personnel**. À l'aide des idées tirées de la conversation en classe, les élèves doivent compiler une liste de comportements qui favorisent une vie saine. Ensuite, ils considèrent les effets de ces comportements ainsi que les effets de leurs propres habitudes personnelles.

Préparation de l'enseignant
Feuille d'activité reproductible III-16 :
- Inventaire personnel, p. 162

© Alberta Education, Canada, 2006

➢ *Sphères d'influence*

Préparation de l'enseignant

Feuille d'activité reproductible III-17 :
- Sphères d'influence, p. 163

Évaluation, p. 161

Autres ressources portant sur des questions comme l'influence des facteurs et des enjeux en matière d'équilibre et de déséquilibre pour étayer les concepts de cette activité, les intégrer à la discussion ou enrichir l'activité.

Remettez la **Feuille d'activité reproductible III-17 : Sphères d'influence** et demandez-leur d'écrire leur nom dans le cercle du milieu. Ensuite, les élèves écrivent dans les cercles, tout autour, les facteurs qui influencent l'équilibre dans leur vie. Demandez-leur comment ces facteurs touchent leur perception d'eux-mêmes. Quelles sont les incidences des facteurs suivants sur leur perception de l'équilibre dans leur vie :

- les expériences et la situation familiale;
- les origines ethniques;
- le milieu de vie : urbain ou rural, isolement, activités communautaires;
- leurs propres valeurs et croyances;
- les amis et les pairs?

Demandez aux élèves comment les facteurs peuvent être à la fois personnels (valeurs et croyances) et externes (pairs, communauté). Les élèves doivent considérer les facteurs personnels et les facteurs externes lorsqu'ils remplissent leur tableau.

➢ *Journal personnel*

Les élèves doivent penser au concept des limites. Pour ce faire, ils réfléchissent aux questions suivantes :

- Quelles règles et lignes directrices personnelles suivons-nous lorsque nous prenons des décisions concernant notre vie?
- En quoi ces décisions influencent-elles l'équilibre dans notre vie?
- Quels sont les risques qui ont des incidences sur nos limites personnelles?

➢ *Toiles*

Préparation de l'enseignant

Autres ressources portant sur des questions comme la consommation de substances et la consommation abusive de substances pour étayer les concepts de cette activité, les intégrer à la discussion ou enrichir l'activité.

Demandez aux élèves de réfléchir au fait que certaines substances peuvent présenter des facteurs de risque en matière d'équilibre personnel. Seuls, ils doivent créer des toiles dans lesquelles ils indiquent les risques liés à la consommation de substances et à la consommation abusive de substances. Les élèves doivent inscrire leur nom au centre de la toile et considérer quelles seraient les conséquences de la consommation de substances et de la consommation abusive de substances sur leur état physique, émotionnel et mental. Les élèves devraient tenir compte des drogues (d'ordonnance et illicites), du tabac, des stéroïdes et de l'alcool. Aussi, les élèves peuvent chercher de l'information sur les organismes communautaires qui se préoccupent des risques liés à la consommation de substances et à la consommation abusive de substances. Cette recherche peut se faire dans le cadre d'une recherche sur le terrain.

© Alberta Education, Canada, 2006

➢ ***Tableau de caractéristiques***

Préparation de l'enseignant
Feuille d'activité reproductible III-18 :
- Tableau de caractéristiques, p. 164

Autres ressources portant sur des questions comme la consommation et la consommation abusive de substances pour étayer les concepts de cette activité, les intégrer à la discussion ou enrichir l'activité.

En petits groupes, les élèves repèrent les facteurs qui constituent un risque élevé en matière d'équilibre physique, émotionnel et mental. Les élèves pourraient considérer des facteurs comme ceux-ci :

- l'image corporelle;
- la pression exercée par les pairs;
- l'activité sexuelle;
- les gangs;
- les armes;
- le racisme;
- la discrimination;
- l'agression;
- les modifications corporelles.

Ensuite, les groupes remplissent la **Feuille d'activité reproductible III-18 : Tableau de caractéristiques**. Ce faisant, ils se penchent sur les causes et les effets des comportements à risques élevés et examinent des comportements et des activités de rechange.

➢ ***Profils de médias***

Préparation de l'enseignant
Évaluation, p. 161

En petits groupes, les élèves préparent des profils de médias portant sur différents facteurs à risques élevés. Remettez une chemise à chaque groupe pour qu'ils puissent préparer un profil dans lequel ils étudient l'influence des médias sur de tels comportements. Leurs profils peuvent porter sur ce qui suit :

- les effets, les causes et les comportements de rechange trouvés précédemment;
- des exemples provenant de divers médias;
- le genre de soutien qui permet de se défaire de ces comportements à risques élevés.

➢ ***Visite communautaire***

Discutez des sources de soutien externes auxquelles les élèves peuvent avoir accès en matière de gestion personnelle et de gestion des risques. De concert avec un organisme communautaire ou un professionnel de la santé, planifiez la visite d'une installation médicale de votre région. Au préalable, les élèves doivent préparer des questions portant sur la manière dont le soutien et les services communautaires constituent des facteurs qui influencent le comportement et les activités. Demandez au représentant de cet organisme ou au professionnel de la santé de parler aux élèves des diverses formes de soutien offertes par ces organismes communautaires.

➢ ***Conversation en classe sur la gestion des risques***

Présentez le sujet de l'ensemble des troubles causés par l'alcoolisation fœtale (ETCAF) dans le cadre d'une conversation en classe portant sur les types de comportements et d'activités qui relèvent de la gestion des risques, du comportement et de la personne. Pour ces années scolaires, la présentation de l'ETCAF devrait se faire dans le contexte d'une conversation ayant lieu avec toute la classe. Cette conversation doit porter sur l'alcool à titre de facteur de

© Alberta Education, Canada, 2006

risque de l'ETCAF et à titre d'enjeu en matière de choix concernant la consommation d'alcool. La conversation peut être suivie par une recherche écrite. Dans le cadre de cette conversation, discutez ces quatre aspects importants :

- en quoi les choix personnels relèvent de la gestion des risques et de la gestion personnelle?
- en quoi les choix qui sont faits en matière de consommation d'alcool relèvent de la gestion des risques?
- quelle est la relation entre la consommation d'alcool et l'ETCAF?
- qu'est-ce qui peut être fait pour prévenir l'ETCAF?

Préparation de l'enseignant

Document d'information destiné aux enseignants : Prévention de l'ensemble des troubles causés par l'alcoolisation fœtale (ETCAF), p. 183 à 184.

Expliquez aux élèves que de nombreux facteurs influencent la santé physique, émotionnelle et mentale, de même que les facteurs de risque auxquels sont confrontés les gens au cours de leur vie. Tout cela influence les décisions qui sont prises. L'absence de stratégies efficaces de gestion personnelle et de gestion des risques peut avoir des répercussions négatives sur la vie des gens. Parfois, les gens font de mauvais choix et ceux-ci occasionnent des problèmes sur le plan de l'équilibre personnel.

Les élèves auront peut-être déjà eu l'occasion de discuter des choix qu'une mère peut faire quand elle est enceinte, que ces choix aient des incidences sur elle-même ou sur l'enfant à naître. Parfois, les gens font des choix inopportuns. Cela peut comprendre la consommation d'alcool à un mauvais moment, entre autres lorsqu'une femme est enceinte. Une femme peut être poussée à consommer de l'alcool pendant sa grossesse pour différentes raisons. Peut-être fait-elle déjà une consommation abusive d'alcool, peut-être a-t-elle été encouragée à boire de l'alcool ou peut-être ne connaît-elle pas les effets de l'alcool. Parfois aussi, la femme consomme de l'alcool sans savoir qu'elle est enceinte. Cela dit, l'alcool peut avoir de graves séquelles sur la santé mentale et physique du nouveau-né. La décision de consommer de l'alcool peut être influencée par l'idée de soi et l'aptitude à gérer les risques.

Discutez de la relation qui existe entre l'alcool et l'ETCAF en vous appuyant sur le document d'information destiné aux enseignants intitulé : **Prévention de l'ensemble des troubles causés par l'alcoolisation fœtale (ETCAF)**. Les enfants atteints de l'ETCAF ont des séquelles d'ordre physique, mental et comportemental. Il est donc important de comprendre comment il est possible de leur venir en aide. Dans le cadre de votre conversation en classe, soyez sensible à l'historique et à la situation familiale de chaque élève.

© Alberta Education, Canada, 2006

➢ ***Tableau des causes et des symptômes***

ETCAF

Préparation de l'enseignant
Feuille d'activité reproductible III-19 :
- Prévenir l'ensemble des troubles causés par l'alcoolisation fœtale (ETCAF), p. 165 à 170

En petits groupes, les élèves s'interrogent sur les causes et les symptômes de l'ETCAF. Mettez l'accent sur la différence entre les causes et les symptômes. Les élèves s'aident de la **Feuille d'activité reproductible III-19 : Prévenir l'ensemble des troubles causés par l'alcoolisation fœtale (ETCAF)** pour faire leur recherche et remplir leurs tableaux.

➢ ***Manifeste-toi***[25]

Préparation de l'enseignant
Feuille d'activité reproductible III-20 :
- Manifeste-toi, p. 171

Document d'information destiné aux enseignants : Discussion sur l'activité « Manifeste-toi », p. 189 à 191

ETCAF

Remettez la **Feuille d'activité reproductible III-20 : Manifeste-toi** aux élèves et donnez-leur quelques minutes pour répondre aux questions. Les énoncés ont pour but de sensibiliser les élèves aux facteurs sociaux, aux choix et aux opinions en ce qui a trait à l'alcool et à la grossesse. Expliquez-leur qu'il s'agit d'un sondage, et non pas d'un test.

Choisissez un énoncé et demandez aux élèves de « se manifester ». Le centre de la classe représente une cote de 3 et les murs opposés ou les coins représentent une cote de 1 et 5. À la lumière de cela, demandez aux élèves de se lever et de marcher à l'endroit de la classe qui reflète le mieux leur point de vue à l'égard de l'énoncé dont vous discutez. L'acte physique de se déplacer et de se tenir debout permet d'obtenir un meilleur aperçu visuel de la diversité et de la similarité des opinions de la classe. Demandez aux élèves de prêter attention à la répartition de leurs camarades de classe. De leur propre gré, certains élèves peuvent décider de formuler des commentaires sur leurs propres choix. Demandez aux élèves d'observer de quelle manière leurs pairs influencent leur propre point de vue à propos de questions spécifiques. Certaines de ces questions peuvent faire l'objet de discussions en petits groupes.

➢ ***Énoncé d'action personnel***

Demandez aux élèves de réfléchir à des questions comme celles se trouvant ci-dessous. Cela leur permettra de formuler leurs propres énoncés d'action personnels. Ils peuvent rédiger leurs énoncés sous la forme d'essai ou écrire leurs réponses de manière visuelle, à l'aide d'un tableau ou d'une toile, par exemple.

- Selon moi, qu'est-ce qui est équilibré dans ma vie?
- Selon moi, qu'est-ce qui n'est pas équilibré dans ma vie?
- Quels changements est-ce que j'aimerais apporter?
- Quelles stratégies pourrais-je emprunter pour faire ces changements?
- Qui pourrait m'aider à apporter ces changements?
- Qu'est-ce qui serait un échéancier réaliste pour l'atteinte de mes objectifs?

[25] Adapté avec la permission de James Ottney, *Fetal Alcohol Syndrome Facts and Choices* (Madison, Wisconsin : Wisconsin Clearinghouse, University of Wisconsin, 1991).

© Alberta Education, Canada, 2006

- D'après moi, que représenteraient ces changements pour moi personnellement dans le cadre de mes relations avec les autres et dans le cadre de l'atteinte de mes objectifs scolaires et professionnels?

Évaluation

Évaluez les **sphères d'influence** des élèves et leur compréhension des facteurs qui influencent l'équilibre dans leur vie. Pour ce faire, servez-vous de la grille d'évaluation ci-dessous et discutez-en ou encore, personnalisez cette grille en collaboration avec les élèves.

Excellent	**4/**	L'élève établit un lien clair entre les concepts de l'équilibre et les facteurs qui influencent l'équilibre, puis il donne des exemples. Ses exemples portent sur l'influence des facteurs personnels et des facteurs externes dans sa vie.
Compétent	**3/**	L'élève établit un lien entre les concepts de l'équilibre et les facteurs qui influencent l'équilibre. Il inclut plus de deux exemples se rapportant aux facteurs personnels et aux facteurs externes.
Acceptable	**2/**	L'élève donne des exemples de facteurs personnels et de facteurs externes qui influencent l'équilibre.
Limité	**1/**	L'élève donne un exemple de facteur externe qui influence l'équilibre.

Demandez aux élèves de vous remettre leurs **profils de médias** à des fins d'évaluation. Servez-vous de la liste de contrôle suivante pour évaluer leur travail.

Oui ○ **Pas encore** ○	L'élève identifie un comportement à risque élevé.
Oui ○ **Pas encore** ○	L'élève discute des facteurs associés au comportement : les causes et les effets.
Oui ○ **Pas encore** ○	L'élève discute du lien entre le comportement et ses causes, puis il analyse ce lien.
Oui ○ **Pas encore** ○	L'élève cite une gamme d'exemples de médias liés à un comportement à risque élevé.
Oui ○ **Pas encore** ○	L'élève communique ses idées avec clarté et efficacité.

Les gabarits de la grille d'évaluation et de la liste de contrôle se trouvent en annexe.

Réflexion

Donnez le temps aux élèves de réfléchir à ce qu'ils viennent d'apprendre au sujet du lien qui existe entre l'équilibre personnel et la gestion des risques. Incitez-les à réfléchir à des questions comme celles-ci :

- Qu'est-ce que je pense de l'équilibre qui existe dans ma vie en ce moment?
- Qu'est-ce que j'ai appris au sujet de la manière dont je peux gérer les risques dans ma vie quotidienne?
- Comment pourrais-je décrire les facteurs de risque qui peuvent m'influencer le plus? Qu'est-ce que je peux faire pour en minimiser les risques?

© Alberta Education, Canada, 2006

Feuille d'activité reproductible III–16
10e – 12e année

Nom : _____

Date : _____

INVENTAIRE PERSONNEL

Caractéristiques qui favorisent un équilibre dans la vie	Effet de cette caractéristique sur une vie saine	Comment concrétiser cette caractéristique?	Où en suis-je maintenant?	Que puis-je faire pour concrétiser cette caractéristique?

© Alberta Education, Canada, 2006

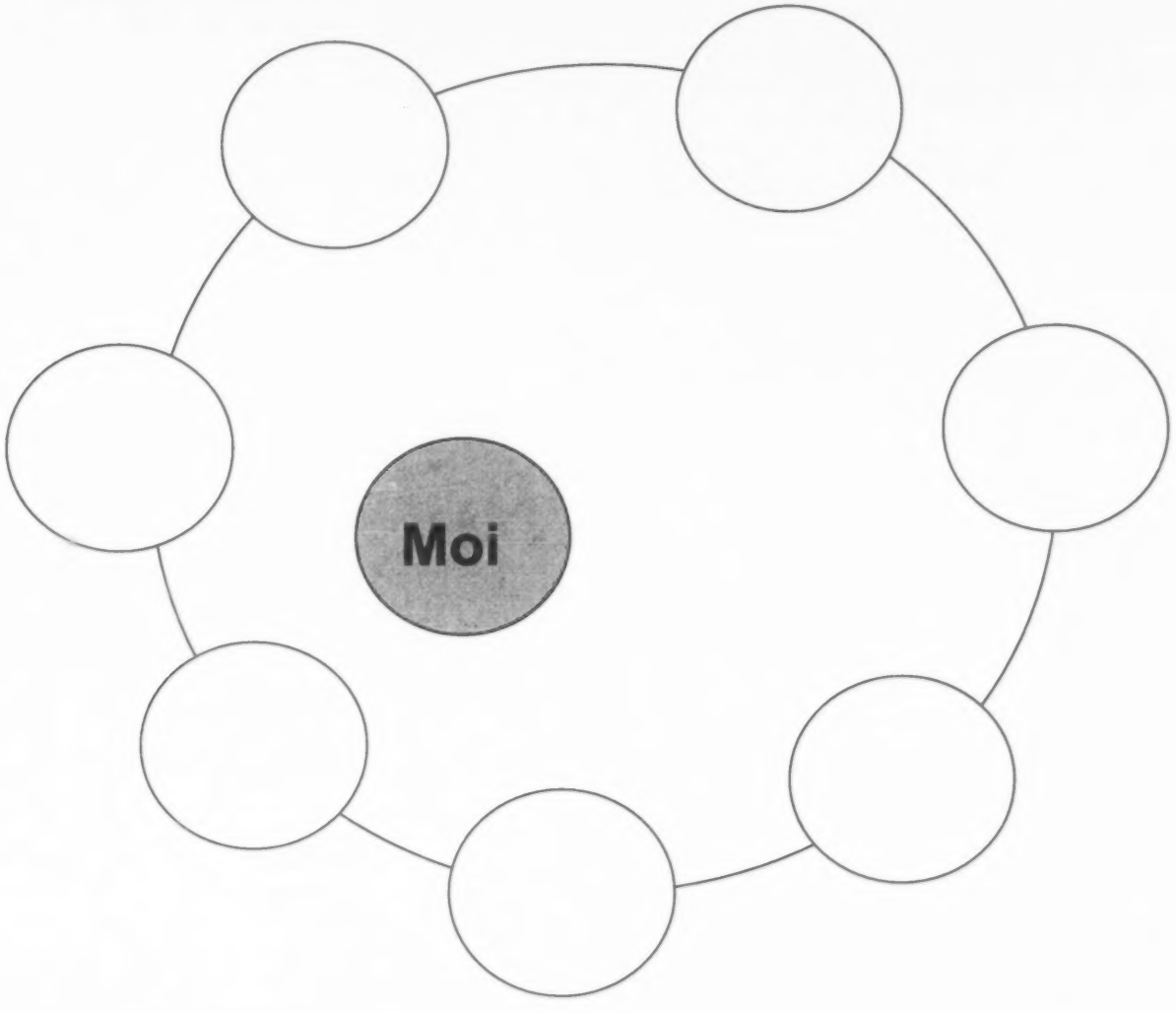
Feuille d'activité reproductible III–17
10e – 12e année

Nom :_____

Date :_____

SPHÈRES D'INFLUENCE

Écris ton nom dans le cercle du milieu. Ensuite, dans les cercles situés tout autour, écris les facteurs qui influencent l'équilibre dans ta vie.



© Alberta Education, Canada, 2006

Feuille d'activité reproductible III–18
10e – 12e année

Nom : _____

Date : _____

TABLEAU DE CARACTÉRISTIQUES

Pratiques et comportements à risque	Causes des pratiques et des comportements à risque	Résultats	Stratégies de rechange
Succomber à la pression exercée par les pairs			
Devenir membre d'un gang			
Afficher un comportement agressif			
Afficher un comportement violent			
Apporter des modifications à son corps			
Faire preuve de racisme			
S'adonner à des activités sexuelles			

© Alberta Education, Canada, 2006

Feuille d'activité reproductible III–19
10e – 12e année

Nom :_____

Date :_____

PRÉVENIR L'ENSEMBLE DES TROUBLES CAUSÉS PAR L'ALCOOLISATION FŒTALE (ETCAF)

De nombreux facteurs influencent la santé physique, comportementale et mentale, de même que les facteurs de risques auxquels sont confrontés les gens au cours de leur vie. Tous ces facteurs exercent une influence sur les décisions que prennent les gens. L'absence de stratégies efficaces de gestion personnelle et de gestion des risques peut avoir des répercussions négatives sur la vie des gens. Parfois, les gens font de mauvais choix et ceux-ci occasionnent des problèmes qui ont des incidences sur leur équilibre personnel.

Les élèves auront peut-être déjà eu l'occasion de discuter des choix qu'une mère peut faire quand elle est enceinte, que ces choix aient des incidences sur elle-même ou sur l'enfant à naître. Parfois, les gens font des choix inopportuns. Ces choix peuvent se traduire par la consommation d'alcool à un mauvais moment, entre autres lorsqu'une femme est enceinte. Une femme peut être poussée à consommer de l'alcool pendant sa grossesse pour différentes raisons. Peut-être fait-elle déjà une consommation abusive d'alcool, peut-être a-t-elle été encouragée à boire de l'alcool ou peut-être ne connaît-elle pas les effets de l'alcool. Parfois aussi, la femme consomme de l'alcool sans savoir qu'elle est enceinte. Cela dit, l'alcool peut avoir de graves séquelles sur la santé mentale et physique du nouveau-né. La décision de consommer de l'alcool peut être influencée par l'idée de soi et l'aptitude à gérer les risques.

L'alcool[26]

Les cultures anciennes faisaient déjà l'usage de l'alcool. L'alcool est une substance couramment employée depuis très longtemps. L'histoire de l'alcool éthylique ou l'alcool de bouche est bien établie. Il s'agit d'une substance dont l'usage est bien accepté dans de nombreuses cultures et sociétés.

L'alcool est un dépresseur qui a pour effet de ralentir la fonction du système nerveux central (SNC). Le SNC comprend le cerveau et les trajets nerveux qui commandent l'action des muscles. L'alcool se présente sous trois formes fondamentales : la bière, le vin ou les spiritueux distillés et la boisson fortement alcoolisée, comme le rhum et le whisky. Dans une bouteille de bière, un verre de vin de table ou un petit verre de boisson fortement alcoolisée, la quantité d'alcool pur est la même.

L'alcool dans le corps[27]

Quand les gens boivent de l'alcool, celui-ci est absorbé et distribué dans tout le corps, puis il est éliminé graduellement.

Dès que l'alcool atteint l'estomac, il est presque entièrement absorbé par la circulation sanguine. Par contre, le taux d'absorption est ralenti s'il y a de la nourriture dans l'estomac. L'alcool qui n'est pas absorbé par l'estomac passe dans l'intestin grêle, où il est rapidement absorbé dans la circulation sanguine.

---

[26] Adapté avec la permission de l'Alberta Alcohol and Drug Abuse Commission (AADAC), *Sense and Nonsense: Healthy Choices about Alcohol, Drugs and Gambling – Grade 6 Resource* (Edmonton, Alberta, Alberta Alcohol and Drug Abuse Commission, 1997), p. 59.

[27] Ibid, p. 59.

© Alberta Education, Canada, 2006

Feuille d'activité reproductible III–19
10e – 12e année (suite)

Nom :_____

Date :_____

PRÉVENIR L'ENSEMBLE DES TROUBLES CAUSÉS PAR L'ALCOOLISATION FŒTALE (ETCAF)

Une fois dans la circulation sanguine, l'alcool se jette dans toutes les parties du corps. L'absorption de l'alcool se fait plus rapidement à la hauteur du tissu cérébral qu'à la hauteur des muscles ou des tissus adipeux. Dans les 30 secondes suivant la pénétration de l'alcool dans la circulation sanguine, les centres de raisonnement et de commande musculaire sont touchés. Si une personne boit une quantité excessive d'alcool, elle peut en mourir parce que l'alcool fait défaillir les centres respiratoires et circulatoires du cerveau.

Pour sa part, le foie décompose (métabolise) l'alcool à un taux constant, mais lent. Puisque le foie travaille de façon régulière, à un rythme fixe, il n'existe pas de vrais moyens de se désenivrer rapidement. Le foie élimine de 95 à 98 pour cent de l'alcool. Le reste de l'alcool, soit de deux à cinq pour cent, s'échappe sans subir de transformation par la sueur, l'urine et l'haleine. La quantité d'alcool se trouvant dans l'haleine permet de faire un test à l'ivressomètre.

C'est quoi le problème? Tout le monde boit.[28]

En fait, ce n'est pas vrai. Environ un Canadien sur quatre ayant l'âge légal pour boire décide de ne pas boire d'alcool. Et la majorité des autres Canadiens qui boivent de l'alcool le font de manière modérée. Seulement une petite partie de la population boit beaucoup de manière régulière.

Il est important de se rappeler que l'alcool est une drogue qui inhibe le système nerveux central, ce qui a pour effet de ralentir les messages qui proviennent du cerveau ou qui s'y rendent. Non seulement l'alcool modifie-t-il les réactions et la coordination, mais il modifie aussi le fonctionnement du cerveau.

À quel moment l'alcool présente-t-il un problème?[28]

Toute personne qui consomme de l'alcool est susceptible de développer des problèmes de dépendance à l'alcool. Cependant, ces problèmes dépendent aussi de nombreux facteurs : la personnalité, l'éducation, l'expérience et la constitution génétique.

Les problèmes de dépendance à l'alcool peuvent se résumer comme suit : une personne boit trop à une seule occasion ou encore, elle boit régulièrement. L'alcool ou la drogue devient problématique quand la consommation de la substance engendre constamment des conséquences négatives, qu'elles soient d'ordre physique, psychologique ou social. La consommation d'alcool présente aussi un problème quand elle entraîne des répercussions sur le plan financier, juridique (arrestation pour conduite en état d'ébriété) ou émotionnel (sentiment de culpabilité, angoisse ou dépression résultant de la consommation d'alcool).

Si une personne boit souvent de l'alcool afin de mieux faire face au stress ou si la personne est incapable de maîtriser la quantité d'alcool qu'elle consomme, l'alcool devient alors un facteur de risque pour la santé physique, émotionnelle et mentale.

---

[28] Adapté avec la permission de l'Alberta Alcohol and Drug Abuse Commission (AADAC), *Sense and Nonsense: Healthy Choices about Alcohol, Drugs and Gambling – Grade 6 Resource* (Edmonton, Alberta, Alberta Alcohol and Drug Abuse Commission, 1997), p. 45.

© Alberta Education, Canada, 2006

Feuille d'activité reproductible III–19
10e – 12e année (suite)

Nom :_____

Date :_____

PRÉVENIR L'ENSEMBLE DES TROUBLES CAUSÉS PAR L'ALCOOLISATION FŒTALE (ETCAF)

Quelle quantité d'alcool nuit à l'enfant à naître?[29]

Nul ne sait quelle est la quantité d'alcool qu'une femme enceinte peut consommer sans nuire au fœtus. Par contre, des études ont démontré qu'une grande consommation d'alcool peut :

- augmenter la possibilité que l'enfant à naître ne soit pas en bonne santé;
- augmenter la possibilité de lésions au cerveau du bébé.

Aucune période de la grossesse ne se prête à la consommation sécuritaire d'alcool. De l'avis de bien des médecins et chercheurs, si une femme a le désir de tomber enceinte, il vaudrait mieux qu'elle ne consomme pas d'alcool du tout. Par ailleurs, il est recommandé aux mères allaitant de ne pas boire d'alcool parce que l'alcool s'infiltre dans le lait maternel et que le bébé pourrait être affecté.

Toutes les femmes qui boivent beaucoup pendant leur grossesse ne donnent pas nécessairement naissance à des enfants atteints de l'ETCAF. Le métabolisme de la mère est l'un des facteurs qui influence le mal qui est fait au fœtus. Le métabolisme de la mère est influencé par :

- le déroulement même de la grossesse;
- la période de temps où la mère a bu avant la grossesse;
- l'âge de la mère;
- le poids de la mère;
- la quantité d'alcool consommée à la fois (tous les jours ou l'équivalent de cinq « verres » d'un coup).

D'autres facteurs, comme la qualité de l'alimentation de la mère, la consommation ou non du tabac et la consommation d'autres drogues jouent également un rôle dans le développement de l'ETCAF.

Quels sont les effets de la consommation d'une quantité excessive d'alcool?[30]

La consommation d'une trop grande quantité d'alcool en peu de temps risque d'occasionner une intoxication à l'alcool, ce qui peut être fatal. Par ailleurs, la consommation excessive d'alcool sur une longue période peut entraîner des conséquences graves qui peuvent même aller jusqu'à constituer un danger de mort. Les lésions cérébrales, les ulcères, les maladies du foie, la malnutrition, des lésions cardiaques et divers types de cancers se retrouvent plus souvent chez les alcooliques.

---

[29] Adapté avec la permission de l'Alberta Alcohol and Drug Abuse Commission (AADAC), *ABCs of Fetal Alcohol Syndrome and Other Alcohol-related Birth Defects* (Edmonton, Alberta : Alberta Alcohol and Drug Abuse Commission, 1996), p. 2.

[30] Adapté avec la permission de l'Alberta Alcohol and Drug Abuse Commission (AADAC), *Sense and Nonsense: Healthy Choices about Alcohol, Drugs and Gambling – Grade 6 Resource* (Edmonton, Alberta, Alberta Alcohol and Drug Abuse Commission, 1997), p. 47.

© Alberta Education, Canada, 2006

Feuille d'activité reproductible III–19
10e – 12e année (suite)

Nom :_____

Date :_____

PRÉVENIR L'ENSEMBLE DES TROUBLES CAUSÉS PAR L'ALCOOLISATION FŒTALE (ETCAF)

Quelle est la différence entre la consommation d'alcool, la consommation abusive d'alcool et la dépendance à l'alcool?[31]

Au Canada, l'alcool est l'une des drogues les plus courantes. Nombreuses sont les raisons qui incitent les gens à en boire. Certains boivent de l'alcool lors d'activités sociales, tandis que d'autres en boivent pour se procurer une sensation de relaxation ou pour se rafraîchir. L'alcool est aussi utilisé dans le cadre de célébrations religieuses ou de fêtes.

Certaines personnes boivent de l'alcool pour se détendre ou pour se sentir mieux dans leur peau en contexte social. Quant aux jeunes, certains boivent de l'alcool parce que ça les fait bien paraître, parce qu'ils subissent les pressions de leurs pairs ou parce qu'ils ont une certaine curiosité vis-à-vis de l'alcool.

Cela dit, la plupart des gens ne consomment de l'alcool que lors d'activités sociales ou à l'occasion. Ils boivent de manière modérée. Il y a consommation abusive d'alcool lorsqu'une personne boit trop à une occasion particulière ou pendant une longue période ou encore, lorsqu'une personne mélange l'alcool et la drogue. L'alcool devient problématique lorsqu'il nuit à la santé mentale ou physique, à la famille, à l'amitié, au travail, à la conduite d'un véhicule automobile ou à la loi.

Les personnes qui boivent beaucoup d'alcool régulièrement sont susceptibles de développer une dépendance à l'alcool. Leur corps s'habitue à la présence d'alcool dans les systèmes. Quand elles arrêtent de boire de l'alcool, elles ressentent des symptômes de sevrage. Elles peuvent avoir une perte d'appétit, avoir des troubles de sommeil, être angoissées, avoir la nausée, être irritables et confuses. Dans de graves cas, il y a aussi des hallucinations et des convulsions. Le sevrage contrôlé sous surveillance médicale peut réduire la possibilité que ces effets se produisent.

---

[31] Adapté avec la permission de l'Alberta Alcohol and Drug Abuse Commission (AADAC), *Sense and Nonsense: Healthy Choices about Alcohol, Drugs and Gambling – Grade 6 Resource* (Edmonton, Alberta, Alberta Alcohol and Drug Abuse Commission, 1997), p. 48.

© Alberta Education, Canada, 2006

Feuille d'activité reproductible III–19
10e – 12e année (suite)

Nom :_____

Date :_____

PRÉVENIR L'ENSEMBLE DES TROUBLES CAUSÉS PAR L'ALCOOLISATION FŒTALE (ETCAF)

Tendances relatives à la consommation d'alcool[32]

- Entre 60 et 70 pour cent des femmes âgées entre 18 et 34 ans consomment de l'alcool.
- Environ quatre pour cent des femmes qui boivent de l'alcool en font la consommation abusive ou en dépendent.
- On estime que de deux à 13 pour cent des jeunes femmes boivent beaucoup. Malgré cela, peu d'efforts concertés sont déployés pour contrer ce mouvement chez les jeunes femmes.
- Dans l'ensemble, la consommation d'alcool a tendance à diminuer pendant la grossesse, soit de 20 pour cent en général.
- D'après un échantillon national, 25 pour cent des femmes ont signalé qu'elles avaient consommé de l'alcool pendant la grossesse. Rien ne porte à croire que les femmes qui boivent beaucoup diminuent leur consommation d'alcool pendant la grossesse.
- Récemment, les Centers for Disease Control and Prevention ont fait l'étude des tendances de consommation d'alcool des femmes enceintes. Selon leurs constatations, le taux de femmes qui buvaient beaucoup (ce qui signifie plus de sept « verres » par semaine ou plus de cinq « verres » par occasion) s'est accru, passant ainsi de 0,8 pour cent en 1991 à 3,5 pour cent en 1995.

Incidence et prévalence[32]

D'après diverses études, l'incidence d'enfants atteints de l'ETCAF à la naissance en Amérique du Nord varie de un à trois par 1 000 naissances.

L'ETCAF est la principale cause de malformations congénitales évitables et l'une des trois principales causes connues de déficiences mentales dans le monde occidental.

---

[32] Adapté avec la permission de l'Alberta Medical Association, *Preface to the Prevention and Diagnosis of Fetal Alcohol Syndrome (FAS)* (Edmonton, Alberta : The Alberta Medical Association, 1999), p. 2.

© Alberta Education, Canada, 2006

Feuille d'activité reproductible III–19
10e – 12e année (suite)

Nom : _____

Date : _____

Causes et symptômes

Causes	Symptômes

© Alberta Education, Canada, 2006

Feuille d'activité reproductible III–20
10e – 12e année

Nom :_____

Date :_____

MANIFESTE-TOI[33]

Donne une cote aux énoncés suivants en fonction de tes croyances et de tes sentiments personnels. Il s'agit d'un sondage d'opinion et non pas d'un test. Il n'y a donc pas de bonnes et de mauvaises réponses.

5 – Tout à fait d'accord
4 – D'accord
3 – Je ne sais pas – Je ne veux pas le dire
2 – Pas d'accord
1 – En complet désaccord

À propos de l'alcool et de l'alcoolisme

Les personnes qui boivent trois verres d'alcool ou plus par jour ont un problème.	5	4	3	2	1
L'alcool constitue un problème chez les adolescents de notre communauté.	5	4	3	2	1
La consommation d'alcool fait partie de la vie sociale des jeunes gens, et c'est tout à fait normal.	5	4	3	2	1
Un adolescent ne peut vraiment rien faire pour empêcher une personne de boire si cette personne veut vraiment boire.	5	4	3	2	1
La publicité concernant l'alcool influence fortement les gens à boire de l'alcool ou à ne pas en boire.	5	4	3	2	1
Tout le monde connaît les conséquences de la consommation d'alcool.	5	4	3	2	1

À propos de l'ETCAF

La consommation d'alcool au début de la grossesse est plus nocive que plus tard pendant la grossesse.	5	4	3	2	1
Seules les femmes alcooliques doivent s'inquiéter des effets de la consommation d'alcool pendant la grossesse.	5	4	3	2	1
La consommation d'alcool par l'homme n'a aucun effet sur l'enfant, à savoir si celui-ci sera atteint de l'ETCAF à la naissance.	5	4	3	2	1
Le médecin de la femme enceinte devrait lui poser des questions sur ses habitudes en consommation d'alcool.	5	4	3	2	1
L'industrie des boissons alcoolisées devrait acquitter les frais médicaux, les frais d'éducation et les autres coûts liés à l'ETCAF.	5	4	3	2	1
La personne atteinte de l'ETCAF n'est pas nécessairement consciente de son état.	5	4	3	2	1

Mets un astérisque à côté de trois énoncés dont tu aimerais discuter davantage avec ton groupe.

---

[33] Adapté avec la permission de James Ottney, *Fetal Alcohol Syndrome Facts and Choices* (Madison, Wisconsin: Wisconsin Clearinghouse, University of Wisconsin, 1991).

© Alberta Education, Canada, 2006

[Cette page est intentionnellement laissée en blanc.]

© Alberta Education, Canada, 2006

DOCUMENT D'INFORMATION DESTINÉ AUX ENSEIGNANTS

DOCUMENT D'INFORMATION DESTINÉ AUX ENSEIGNANTS

PRÉSENTATION DE L'ENSEMBLE DES TROUBLES CAUSÉS PAR L'ALCOOLISATION FŒTALE (ETCAF)

Histoire[1]

Depuis l'Antiquité, on pense que l'alcool peut nuire au développement du fœtus. Cependant, il a fallu attendre jusqu'en 1973, pour que la communauté scientifique reconnaisse que la consommation excessive d'alcool pendant la grossesse peut entraîner un retard de croissance, des déficiences intellectuelles et comportementales ainsi que des traits du visage caractéristiques. On l'a alors appelé le syndrome d'alcoolisation fœtale (SAF). Les chercheurs ont récemment adopté le terme *ensemble des troubles causés par l'alcoolisation fœtale* (ETCAF) afin de prendre en considération l'ampleur et la gravité des déficiences causées par l'exposition prénatale à l'alcool.

De nombreux enfants atteints aujourd'hui de l'ETCAF sont nés à une époque où la plupart des gens n'étaient pas conscients du danger que représente la consommation d'alcool pendant la grossesse pour le fœtus. Chaque année, la sensibilisation du public à cette déficience neurologique et physique augmente. Parallèlement, la consommation d'alcool pendant la grossesse semble également augmenter.

Diagnostic médical[1]

L'ETCAF est un trouble pathologique qui doit être diagnostiqué par une équipe multidisciplinaire comprenant un médecin et plusieurs autres professionnels de la santé et de l'éducation, tels que des neuropsychologues, des ergothérapeutes, des physiothérapeutes, des orthophonistes, des psychologues ou des enseignants. Chez les enfants les plus gravement atteints, l'ETCAF peut être diagnostiqué à la naissance.

Pour diagnostiquer médicalement l'ETCAF, il est impératif de confirmer une importante exposition prénatale à l'alcool :

- croissance prénatale ou postnatale anormalement faible;
- traits du visage caractéristiques;
- troubles du système nerveux central. Cela peut se traduire par un ou plusieurs des troubles suivants chez l'enfant :
  - circonférence de la tête inférieure au cinquième centile,
  - retard du développement ou déficiences intellectuelles,
  - troubles d'apprentissage, déficience de l'attention, hyperactivité ou troubles de la parole ou moteurs,
  - troubles du comportement.

---

[1] Adapté avec la permission du Ministry of Education, Skills and Training de la Colombie-Britannique, *Teaching Students with Fetal Alcohol Syndrome/Effects: A Resource Guide for Teachers* (Victoria, Colombie-Britannique : Ministry of Education, Skills and Training de la Colombie-Britannique, 1996), p. 9 et 10.

© Alberta Education, Canada, 2006

Quels sont les symptômes de l'ETCAF?

L'exposition prénatale à l'alcool peut retarder la croissance et le développement général de l'enfant. Pour diagnostiquer l'ETCAF, la croissance ou la prise de poids doit être inférieure au cinquième centile. Cette mesure doit également tenir compte de la taille des parents.

Il y a une très étroite corrélation entre la taille de la tête et la taille du cerveau. Un cerveau de plus petite taille peut résulter de l'exposition prénatale à l'alcool. Des crises d'épilepsie ou des convulsions peuvent également être présentes.

En général, le QI des personnes atteintes de l'ETCAF reste stable de l'enfance à l'âge adulte. Les enfants atteints de l'ETCAF qui ont un QI normal, peuvent quand même avoir des difficultés cognitives ou des problèmes d'adaptation. Il leur est souvent difficile de penser, de raisonner et de s'exprimer, et ce problème peut persister tout au long de leur vie. Les problèmes pendant la petite enfance peuvent s'exprimer par un retard au niveau de la marche, de la parole et de la propreté; par des troubles du sommeil, des problèmes d'attention, des impulsions caractérielles et des difficultés à s'adapter aux changements. Les enfants atteints de l'ETCAF âgés de six à onze ans peuvent avoir de graves problèmes d'apprentissage et de raisonnement, de la difficulté à saisir les rapports de cause à effet et à comprendre les attentes sociales. À l'adolescence et à l'âge adulte, ces problèmes peuvent se traduire par des problèmes sur le plan de l'autonomie, de l'emploi et des relations sociales, de même que par des ennuis avec la justice.[2]

Les traits du visage en cause dans le diagnostic de l'ETCAF sont les suivants : fente des yeux raccourcie, lèvres fines et structure osseuse du visage aplatie. Ces traits du visage sont plus apparents entre trois et douze ans. Il est impossible de diagnostiquer l'ETCAF en ne se fondant que sur un seul trait du visage, mais l'association de ces traits du visage est caractéristique du syndrome. Parfois, ils ne sont pas évidents pendant la petite enfance. À l'adolescence, les traits du visage caractéristiques peuvent changer à tel point qu'il faut recourir aux photographies de la petite enfance pour confirmer le diagnostic. Même si les traits physiques sont moins apparents à l'âge adulte, l'ETCAF ne disparaît pas avec l'âge.

Chez certains enfants, il n'existe pas d'autres indices que les traits du visage caractéristiques. S'ils ne présentent pas de signes évidents de difficultés d'apprentissage et de troubles du comportement, il est peu probable qu'ils soient atteints du syndrome. La croissance et les traits du visage ne sont pas

[2] Adapté avec la permission de l'Alberta Medical Association, *Guideline for the Diagnosis of Fetal Alcohol Syndrome (FAS)* (Edmonton, Alberta : The Alberta Medical Association, 1999), p. 2.

© Alberta Education, Canada, 2006

vraiment l'essence de l'ETCAF, ce ne sont que des indicateurs précoces qui, associés aux difficultés d'apprentissage et aux troubles du comportement, caractérisent le syndrome.

Les déficiences réelles à long terme causées par l'ETCAF sont les lésions au cerveau qui affectent le développement. Chez les personnes plus âgées, l'identification des dommages causés au cerveau est déterminante pour diagnostiquer l'ETCAF.

Importance du diagnostic médical

Parce qu'il est important de comprendre la cause de la déficience, pour la prévention comme pour l'intervention, il est essentiel d'obtenir un diagnostic médical et d'utiliser ces renseignements ainsi que de les comprendre afin de prendre des décisions et de faire des plans pour la personne atteinte de l'ETCAF. La compréhension des caractéristiques et des besoins des enfants atteints de l'ETCAF aident les parents et les enseignants à adapter les attentes, à créer un milieu favorable et à répondre plus adéquatement aux besoins de ces enfants en matière de développement.

Ensemble des déficiences liées à l'ETCAF

L'exposition prénatale à l'alcool peut entraîner un ensemble de difficultés, allant de la fausse-couche et de l'accouchement d'un mort-né aux difficultés d'apprentissage, d'attention et d'adaptation.

Les conséquences de l'exposition prénatale à l'alcool sont fonction de la dose et de la durée de l'exposition ainsi que des caractéristiques individuelles de la mère et de l'enfant.

Milieu et déficiences secondaires

Un milieu malsain, où les parents sont violents ou négligents, ne peut pas causer l'ETCAF, tout comme un milieu sain, c'est-à-dire un foyer où les parents sont affectueux et attentionnés, ne suffit pas à l'éliminer. Un milieu sûr et stimulant ainsi qu'un soutien communautaire approprié peuvent toutefois agir comme facteurs de protection chez les enfants ayant été exposés à l'alcool avant la naissance. Un facteur de protection est une influence de valeur qui peut réduire les effets négatifs d'une déficience.

Une famille et un environnement scolaire stimulants peuvent protéger contre les nombreux problèmes affectifs et sociaux qui apparaissent souvent à l'adolescence. Ces problèmes connexes sont appelés déficiences secondaires. Les éventuelles déficiences secondaires chez les personnes atteintes de l'ETCAF sont les suivantes : abandon précoce de l'école, consommation excessive d'alcool et de drogue, compétences parentales insuffisantes, itinérance, chômage, ennuis avec la justice et problèmes de santé mentale, tels que troubles du sommeil, anxiété et dépression.

© Alberta Education, Canada, 2006

Pourquoi le diagnostic de l'ETCAF représente-t-il un défi[3]

Il est difficile de diagnostiquer ce syndrome pour les raisons suivantes :

- le diagnostic de l'ETCAF ne se réduit pas à l'identification d'un seul symptôme;
- il n'existe pas de tests de laboratoire accepté pour diagnostiquer l'ETCAF;
- un grand nombre de symptômes de l'ETCAF sont difficiles à voir chez les bébés;
- il peut être difficile de confirmer la quantité d'alcool consommée par la mère et de déterminer si l'éventuelle consommation d'autres substances et la présence d'autres troubles ont eu un effet sur le problème actuel.

Les symptômes de l'ETCAF peuvent également renvoyer à d'autres problèmes. C'est pourquoi, toute autre cause de problèmes physiques ou comportementaux doit être écartée avant de diagnostiquer l'ETCAF chez l'enfant.

Combien d'enfants sont atteints de l'ETCAF?[4]

Étant donné qu'il est difficile de diagnostiquer l'ETCAF et qu'un si grand nombre de personnes ne reçoivent pas de diagnostic, on ne dispose pas des chiffres exacts. En Amérique du Nord, on estime actuellement que l'ETCAF touche une à trois naissances vivantes sur mille.

---

[3] Adapté avec la permission de l'Alberta Alcohol and Drug Abuse Commission (AADAC), *ABCs of Fetal Alcohol Syndrome and Other Alcohol-related Birth Defects* (Edmonton, Alberta : Alberta Alcohol and Drug Abuse Commission, 1996), p. 1

[4] Gary Roberts et Jo Nanson, *Meilleures pratiques : syndrome d'alcoolisme fœtal/ effets de l'alcool sur le fœtus et les effets des autres drogues pendant la grossesse* (Ottawa, Ontario : Santé Canada, 2000).

© Alberta Education, Canada, 2006

DOCUMENT D'INFORMATION DESTINÉ AUX ENSEIGNANTS

LES EFFETS DE L'ENSEMBLE DES TROUBLES CAUSÉS PAR L'ALCOOLISATION FŒTALE (ETCAF)

Comment l'ETCAF affecte-t-il les personnes?[5]

Les personnes atteintes de l'ensemble des troubles causés par l'alcoolisation fœtale ont, comme tout le monde, des talents et des capacités.

Malgré la myriade de talents et d'habiletés des personnes atteintes de l'ETCAF, nombreuses sont celles qui présentent un certain nombre de caractéristiques comportementales communes. Elles peuvent se montrer confiantes (et même trop confiantes), affectueuses et naïves. Elles peuvent également être irritables et rigides. Du fait des lésions causées au cerveau avant la naissance, elles peuvent avoir du mal à évaluer les situations et à se référer aux expériences passées pour faire face aux problèmes quotidiens. Elles ont souvent besoin d'être très protégées, surveillées et encadrées à l'âge adulte. De nombreuses personnes atteintes de l'ETCAF ont besoin d'une aide continue tout au long de leur vie, qu'il s'agisse d'un milieu protecteur, d'un ami de confiance ou d'un conjoint pouvant les aider à s'ancrer dans la réalité et à rester centrés.

Petite enfance

Les nourrissons atteints de l'ETCAF peuvent présenter un certain nombre de complications physiques associées à ce trouble, pouvant se traduire par des anomalies cardiaques, des lésions des organes et du squelette, un déplacement des hanches, une courbure de la colonne vertébrale, des crises d'épilepsie, des problèmes auditifs et visuels ainsi que la pneumonie. Ils peuvent également être irritables, avoir de la difficulté à s'arrêter de bouger et à dormir et à s'allaiter, ainsi que présenter des signes de développement ralenti.

Les tout-petits et les enfants d'âge préscolaire[6]

Les parents et les gardiennes d'enfants atteints de l'ETCAF décrivent souvent ces enfants comme petits, obligeants et avides. Il s'agit d'une période où les petits, qui ont peut-être déjà été victimes de sévices ou de négligence, se développent souvent à un bon rythme si on les place dans des foyers sûrs où ils recevront un soutien moral.

---

[5] Adapté avec la permission de A. Streissguth (1997). « Overview of fetal alcohol syndrome: Prenatal alcohol exposure can cause a spectrum of effects ». Tiré du livre de A. Streissguth intitulé *Fetal alcohol syndrome: A guide for families and communities* (p. 6). Baltimore, MD : Paul H. Brookes Publishing Co., brookespublishing.com

[6] Adapté avec la permission de A. Streissguth (1997). « Living with fetal alcohol syndrome: Understanding people with FAS/FAE throughout the life span ». Tiré du livre de A. Streissguth intitulé *Fetal alcohol syndrome : A guide for families and communities* (p. 128–140). Baltimore, MD : Paul H. Brookes Publishing Co., brookespublishing.com

© Alberta Education, Canada, 2006

Certains enfants atteints de l'ETCAF ont déjà des difficultés sociales et affectives avant d'entrer à l'école. Des retards au niveau du langage, des déficiences motrices, des retards considérables du développement et des comportements sexuels inhabituels sont des indices qu'il faut faire appel à un traitement professionnel.

Les programmes d'enrichissement précoce, les garderies de jour thérapeutiques et les programmes préscolaires locaux peuvent tous convenir, selon les besoins de l'enfant.

Enfants d'âge scolaire[6]

Les problèmes cognitifs, d'attention et de mémoire de base des enfants, des adolescents et des adultes atteints de l'ETCAF peuvent déboucher sur des problèmes d'apprentissage et de comportement à l'école ou à la maison. Ces enfants peuvent montrer un certain retard par rapport à leur âge et ils ne semblent pas apprendre des expériences passées. Ils peuvent avoir des troubles de communication de base ainsi que d'autoréflexion, de sorte qu'il leur est difficile d'exprimer leurs sentiments de façon appropriée ou de demander de l'aide. Les enfants atteints de l'ETCAF sont souvent dépassés par la stimulation et ont du mal à réagir de façon appropriée dans des situations sociales et d'apprentissage complexes.

Les enfants et les adolescents atteints de l'ETCAF ont souvent des difficultés à décrire clairement ce qui leur arrive. Ils ont tendance à être plus dépendants des adultes. Ils ont besoin d'être protégés de l'hyperstimulation; de recevoir des instructions claires et concises; et d'être encadrés afin d'apprendre à maîtriser et à modifier leurs propres réactions et impulsions. Pour aider les enfants et les adolescents atteints de l'ETCAF, il est essentiel d'être attentif à leurs besoins.

Chez les enfants qui ne sont pas trop hyperactifs, les trois premières années d'école peuvent se passer plutôt bien. À cet âge, certains élèves atteints de l'ETCAF réussissent très bien en lecture (c'est-à-dire le décodage des mots, pas nécessairement la compréhension). En 3e année, les difficultés scolaires peuvent commencer à apparaître, se manifestant souvent par des difficultés avec les chiffres et des troubles de mémoire. En 5e année, période durant laquelle on accorde plus de place à la pensée abstraite, l'enfant atteint de l'ETCAF peut prendre du retard. Bien que les difficultés scolaires soient les problèmes les plus évidents à cet âge, la demande organisationnelle accrue des différents enseignants et les devoirs peuvent également être stressants pour l'enfant atteint de l'ETCAF et celui-ci peut nécessiter une aide et une compréhension spéciales. Pour un grand nombre de ces

[6] Adapté avec la permission de A. Streissguth (1997). « Living with fetal alcohol syndrome: Understanding people with FAS/FAE throughout the life span ». Tiré du livre de A. Streissguth intitulé *Fetal alcohol syndrome: A guide for families and communities* (p. 128–140). Baltimore, MD : Paul H. Brookes Publishing Co., brookespublishing.com

© Alberta Education, Canada, 2006

enfants, les relations avec leurs camarades de classe peuvent être l'aspect le plus stressant de la vie à cet âge.

Les défis de l'adolescence[6]

Les années de l'adolescence peuvent être les plus difficiles pour les enfants atteints de l'ETCAF et leur famille. La difficulté est d'autant plus vive chez les familles qui ont un adolescent atteint de l'ETCAF si ce dernier n'a pas reçu de diagnostic médical. Il arrive souvent que ces familles ne comprennent pas ce qui ne va pas.

Pendant l'adolescence, les familles comprennent mal pourquoi leur enfant ne se développe pas comme les autres jeunes de son âge et ne suit pas. Les parents peuvent paniquer et se sentir désemparés et, comme ils n'ont pas d'information précise sur le diagnostic, les professionnels peuvent se montrer incertains. De nombreux facteurs peuvent devenir un défi pour ce groupe d'âge, y compris la pression de leurs camarades, l'aspiration de l'adolescent à une plus grande autonomie, les nouvelles difficultés scolaires et le début de la sexualité.

Les problèmes auxquels les familles sont confrontées pendant cette période entraînent des prises de décisions complexes :

- trouver le juste milieu entre dépendance et indépendance;
- garder le contrôle;
- déterminer les attentes;
- différencier les comportements pouvant être attribués à l'adolescence normale de ceux pouvant être causés par l'ETCAF;
- maintenir l'harmonie au foyer.

Les problèmes auxquels les adolescents atteints de l'ETCAF peuvent être confrontés pendant cette période sont les suivants :

- échec accru et baisse de la satisfaction à l'école;
- isolement social accru étant donné que les interactions avec les camarades sont dominées par des groupes;
- incertitude ou attentes non réalistes par rapport à ce que grandir signifie;
- manque de confiance en soi et d'acceptation de soi pouvant mener à la dépression.

Les enfants issus de familles qui sont attentives à leurs besoins et qui créent des moments de satisfaction seront moins menacés par la pression exercée par les camarades. Le fait d'accorder un peu d'indépendance à l'enfant, de l'encourager à grandir, de lui donner des responsabilités accrues au sein de la famille, de le soutenir et de faire preuve de compréhension permettra aux parents de

---

[6] Adapté avec la permission de A. Streissguth (1997). « Living with fetal alcohol syndrome: Understanding people with FAS/FAE throughout the life span ». Tiré du livre de A. Streissguth intitulé *Fetal alcohol syndrome: A guide for families and communities* (p. 128–140). Baltimore, MD : Paul H. Brookes Publishing Co., brookespublishing.com

© Alberta Education, Canada, 2006

surveiller et d'encadrer le comportement de leur enfant sans trop de difficultés. Les familles d'adolescents atteints de l'ETCAF doivent redéfinir la maturité. Il se peut que l'enfant atteint de l'ETCAF soit incapable de gérer une liberté totale et une autonomie complète et qu'il ne puisse être laissé sans surveillance.

Pour de nombreux adolescents, l'appartenance à un groupe fait partie intégrante de l'adolescence. Mais pour les adolescents atteints de l'ETCAF, l'appartenance à un groupe est imprévisible et peut être une source de problèmes de comportement.

Les adolescents atteints de l'ETCAF peuvent se sentir attirés par d'autres jeunes qui :

- consomment de l'alcool et de la drogue;
- ont des activités sexuelles à risque, sont violents et se livrent à des actes de vandalisme;
- ont tendance à profiter du plus faible dans le groupe.

Un jeune adolescent atteint de l'ETCAF peut être utile aux membres du groupe qui exploiteront sa naïveté et son grand besoin d'approbation.

Durant l'adolescence, il arrive souvent que les jeunes atteints de l'ETCAF fassent des avances sexuelles inappropriées, risquant ainsi d'être victimisés, rejetés et parfois même poursuivis en justice. Une surveillance attentive, un encadrement et des règles claires en ce qui concerne les comportements appropriés peuvent les aider. Si l'adolescent continue d'avoir un comportement inapproprié, il faut faire appel à un professionnel. Il faut aborder explicitement les questions d'éducation sexuelle et de contraception.

Ces adolescents peuvent également avoir besoin d'aide et de conseils sur la façon de se faire des amis et d'éviter les interactions et les activités qui vont à l'encontre des règles de comportement. Les parents doivent fournir un soutien et un encadrement permanents pendant l'adolescence.

Âge adulte[6]

Les nombreux défis que doivent surmonter les adolescents atteints de l'ETCAF ainsi que leur famille se poursuivent à l'âge adulte. En général, une relation plus longue avec la famille à l'adolescence permettra de mieux préparer l'adolescent au passage vers l'âge adulte. Tout au long de leur vie, les adultes atteints de l'ETCAF doivent relever des défis tels que la gestion de l'argent, les soins médicaux, le travail productif, un foyer sûr et un sens de la communauté.

---

[6] Adapté avec la permission de A. Streissguth (1997). « Living with fetal alcohol syndrome: Understanding people with FAS/FAE throughout the life span ». Tiré du livre de A. Streissguth intitulé *Fetal alcohol syndrome: A guide for families and communities* (p. 128–140). Baltimore, MD : Paul H. Brookes Publishing Co., brookespublishing.com

© Alberta Education, Canada, 2006

Afin d'élaborer des plans de vie efficaces pour les adultes atteints de l'ETCAF, il est essentiel de comprendre la nature de leurs problèmes de mémoire et d'attention permanents, ainsi que les défis que représentent la gestion de la stimulation, le contrôle des impulsions et la reconnaissance des conséquences de leurs comportements

Les adolescents et les adultes atteints de l'ETCAF peuvent ne pas comprendre les conventions liées à l'espace personnel et utiliser des méthodes inappropriées ou inefficaces pour essayer d'établir des relations. Ils peuvent, par exemple, se tenir trop près des gens ou être trop démonstratifs. Ils peuvent également mal comprendre les intentions des autres et être facilement victimisés.

La dépression est un problème de santé mentale important chez les adultes atteints de l'ETCAF. Plus de 50 pour cent des adolescents et plus de 40 pour cent des adultes atteints de l'ETCAF font des dépressions. Près de 40 pour cent des adultes et des adolescents atteints de l'ETCAF ont menacé de se suicider et près de 25 pour cent des adultes atteints de l'ETCAF ont fait des tentatives de suicide.

© Alberta Education, Canada, 2006

[Cette page est intentionnellement laissée en blanc.]

© Alberta Education, Canada, 2006

DOCUMENT D'INFORMATION DESTINÉ AUX ENSEIGNANTS

PRÉVENTION DE L'ENSEMBLE DES TROUBLES CAUSÉS PAR L'ALCOOLISATION FŒTALE (ETCAF)

Prévention des dommages causés par l'alcoolisation fœtale[7]

L'ETCAF est la cause première des déficiences de naissance évitables et l'une des trois premières causes connues de déficiences mentales en Occident. Depuis son identification au début des années 70, de nombreuses mesures ont été prises afin de réduire l'incidence de l'ETCAF. Cependant, des milliers de nourrissons naissent chaque année atteints de l'ETCAF en Amérique du Nord. Il s'agit d'un problème de santé publique très important, si l'on tient compte des déficiences primaires et secondaires qui accompagnent cette anomalie de naissance ainsi que des répercussions à vie de ce diagnostic. La prévention est d'une importance vitale pour les familles, les collectivités et les gouvernements.

Les efforts de prévention sont complexes et sont plus importants que pour les autres déficiences de naissance. Par exemple, on a découvert que la prise de la thalidomide à un moment particulier de la grossesse entraînait de graves malformations des membres du fœtus. Une fois cette relation établie, la thalidomide a été retirée du marché international. L'alcool, cependant, est une drogue légale utilisée à volonté.

La seule façon de prévenir les déficiences de naissance liées à la consommation d'alcool consiste à encourager les femmes à arrêter de consommer de l'alcool pendant la grossesse. Même cette solution est difficile. De nombreuses femmes qui deviennent enceintes par inadvertance, continuent de boire durant le premier ou le deuxième mois de la grossesse (période particulièrement risquée pour l'embryon en développement), avant de se rendre compte qu'elles sont enceintes. Certaines femmes ne savent pas ou ne pensent pas que la consommation d'alcool pendant la grossesse présente des dangers, d'autres le savent mais ne peuvent pas s'arrêter de boire.

Habitudes de consommation d'alcool[8]

- Soixante à soixante-quinze pour cent des femmes âgées de 18 à 34 ans consomment de l'alcool et quatre pour cent sont considérées comme des consommatrices excessives d'alcool ou comme dépendantes de l'alcool.

---

[7] Adapté avec la permission de A. Streissguth (1997). « Education, training, and public policy ». Tiré du livre de A. Streissguth intitulé *Fetal alcohol syndrome: A guide for families and communities* (p. 250). Baltimore, MD : Paul H. Brookes Publishing Co., brookespublishing.com

[8] Adapté avec la permission de l'Alberta Medical Association, *Preface to the Prevention and Diagnosis of Fetal Alcohol Syndrome (FAS)* (Edmonton, Alberta : The Alberta Medical Association, 1999), p. 1 et 2.

© Alberta Education, Canada, 2006

- Selon une enquête Angus Reid de 1998 sur les Canadiens, 75 pour cent des femmes sondées déclaraient consommer de l'alcool occasionnellement et 25 pour cent indiquaient en consommer fréquemment.
- Moins de 15 pour cent des femmes consomment de grandes quantités d'alcool.
- Les femmes boivent moins pendant la grossesse qu'à d'autres moments de leur vie. Elles diminuent en général leur consommation de 20 pour cent. Les femmes qui consomment de grandes quantités d'alcool diminuent en général leur consommation de moins de un pour cent.
- Dans un échantillon national, 25 pour cent des femmes déclaraient boire pendant la grossesse.
- Selon un autre sondage Angus Reid de 1998 mené pour Alberta Family and Social Services, 25 pour cent des personnes sondées pensaient que la consommation modérée ou (sociale) d'alcool était acceptable pendant la grossesse.
- Le Center for Disease Control and Prevention a mené une étude sur les habitudes de consommation d'alcool chez les femmes enceintes. Leur enquête a révélé que le pourcentage des consommatrices fréquentes (soit une consommation de plus de sept verres par semaine ou de plus de cinq verres à l'occasion) est passé de 0,8 pour cent en 1991 à 3,5 pour cent en 1995.

Stratégies de prévention[9]

Au niveau communautaire, les agences sociales et les professionnels de la santé peuvent mettre en œuvre des stratégies de prévention primaire pouvant comporter ce qui suit :

- Offrir des séances d'information et des documents sur l'ETCAF et les effets néfastes de l'alcool sur le fœtus.
- Veiller à ce que les élèves élaborent des stratégies pour maîtriser leurs émotions et leurs sentiments, pour prendre des décisions personnelles et pour comprendre les conséquences des décisions prises, pas seulement en ce qui concerne leur propre santé, mais également celle des autres.
- Encourager les travailleurs de la santé à poser les questions essentielles à toutes les patientes en âge d'être enceintes au sujet de leur consommation d'alcool.
- Placer du matériel publicitaire dans les espaces publics et dans les bureaux où les patientes reçoivent des soins de santé.
- Soutenir l'élaboration de ressources et de services communautaires pour venir en aide aux familles.
- Encourager la contraception et faciliter son accès pour toutes les femmes et leur partenaire.

---

[9] Adapté avec la permission de l'Alberta Medical Association, *Recommendations: Prevention of Fetal Alcohol Syndrome (FAS)* (Edmonton, Alberta : The Alberta Medical Association, 1999), p. 1.

© Alberta Education, Canada, 2006

Travailler avec les femmes enceintes[9]

Les membres de la collectivité, tels les professionnels de la santé et les conseillers psychosociaux peuvent travailler afin de réaliser ce qui suit :

- Déterminer quelles femmes consomment de l'alcool pendant la grossesse et évaluer le niveau de risque.
- Renseigner les femmes enceintes qui consomment de l'alcool sur ses effets sur le fœtus et sur leur propre santé.
- Conseiller les femmes enceintes sur les avantages d'arrêter ou de diminuer leur consommation d'alcool à tout moment de la grossesse.
- Orienter les femmes enceintes qui consomment de l'alcool vers des conseillers psychosociaux et des professionnels de la santé compétents.
- Donner des conseils sur la contraception.

[9] Adapté avec la permission de l'Alberta Medical Association, *Recommendations: Prevention of Fetal Alcohol Syndrome (FAS)* (Edmonton, Alberta : The Alberta Medical Association, 1999), p. 1.

© Alberta Education, Canada, 2006

[Cette page est intentionnellement laissée en blanc.]

© Alberta Education, Canada, 2006

DOCUMENT D'INFORMATION DESTINÉ AUX ENSEIGNANTS

DISCUSSION SUR LES VÉRITÉS ET LES MYTHES ENTOURANT L'ETCAF

Un simple coup d'œil suffit pour savoir si une personne est atteinte de l'ETCAF.

FAUX

Bien que les médecins utilisent plusieurs caractéristiques physiques pour diagnostiquer l'ETCAF, les personnes touchées sont affectées de différentes manières et peuvent passer inaperçues. Par ailleurs, une personne peut avoir certaines des caractéristiques physiques associées à l'ETCAF, sans toutefois en être atteinte.

Un enfant atteint de l'ETCAF peut avoir de très bons résultats à l'école.

VRAI

La déficience mentale n'est que l'un des effets de ce type de lésion cérébrale. Une personne légèrement atteinte de l'ETCAF peut bien travailler à l'école, mais avoir des troubles du comportement ou des difficultés sociales dans d'autres domaines de sa vie.

Les effets de l'ETCAF disparaissent avec l'âge.

FAUX

L'ETCAF est une déficience qui dure toute la vie.

L'ETCAF se transmet de génération en génération.

FAUX

L'ETCAF est un trouble causé par l'exposition prénatale à l'alcool. Il ne peut donc être considéré héréditaire, pas plus qu'un accident de voiture ou que tout autre type de lésion au cerveau.

Toute forte consommation d'alcool pendant la grossesse causera des dommages au cerveau du bébé à naître.

FAUX

La consommation d'alcool pendant la grossesse met le bébé en danger, mais tous les bébés exposés à l'alcool avant la naissance ne présentent pas des signes évidents de lésion au cerveau. L'effet dépend de nombreux facteurs, dont la phase de développement du fœtus au moment de l'exposition à l'alcool, la santé de la mère et d'autres facteurs que les scientifiques tentent toujours d'isoler.

Les femmes enceintes peuvent boire un verre d'alcool par jour sans crainte.

FAUX

Il n'y a pas de quantité d'alcool qui soit sûre pour le fœtus.

© Alberta Education, Canada, 2006

Il existe un traitement médical pour les personnes atteintes de l'ETCAF.

FAUX

Il n'existe pas de traitement médical pour les lésions cérébrales, mais un diagnostic médical peut aider les parents et les enseignants à mieux comprendre, à mieux planifier les besoins des enfants atteints de l'ETCAF et à mieux les soutenir.

Les personnes atteintes de l'ETCAF sont plus à risque d'avoir des problèmes d'alcool et de drogue.

VRAI

Les personnes atteintes de l'ETCAF sont très enclines à avoir des problèmes d'alcool et de drogue, car l'alcoolisme a tendance à être présent dans leur famille. La consommation excessive d'alcool et de drogue constitue également un risque, car les lésions cérébrales peuvent avoir un effet sur la capacité à prendre de bonnes décisions ou à contrôler ses impulsions.

Les familles défavorisées sont plus susceptibles d'avoir un enfant atteint de l'ETCAF.

VRAI

Bien que les enfants atteints de l'ETCAF soient issus de divers type de familles, les familles défavorisées sont plus susceptibles d'avoir une dépendance à l'alcool et à la drogue. Les problèmes d'alcool et de drogue sont des problèmes sociaux qui sont étroitement liés à la pauvreté, à la mauvaise santé et au chômage.

Les chercheurs essayent de créer un vaccin pour prévenir l'ETCAF.

FAUX

L'ETCAF n'est pas causé par un virus. Il s'agit d'une déficience qui peut être totalement évitée. La seule façon de prévenir cette déficience est d'éviter de consommer de l'alcool pendant la grossesse.

© Alberta Education, Canada, 2006

DOCUMENT D'INFORMATION DESTINÉ AUX ENSEIGNANTS

DISCUSSION SUR L'ACTIVITÉ « MANIFESTE-TOI »

À propos de l'alcool et de l'alcoolisme

Les personnes qui boivent trois boissons alcoolisées ou plus par jour ont un problème.
L'effet de l'alcool varie d'une personne à une autre, mais la documentation définit généralement l'alcoolisme social comme la consommation de deux verres au maximum par jour. Les effets de l'alcool sur la vie des gens sont considérés comme plus importants que la quantité d'alcool consommée. Si la consommation d'alcool entraîne des difficultés au sein de la famille ou dans les relations sociales, nuit à la santé physique, entraîne des difficultés financières ou a un effet sur le rendement au travail, on considère alors que la consommation d'alcool est un problème pour cette personne.

L'alcool est un problème chez les adolescents de notre collectivité.
Ce sont les croyances et la culture d'une collectivité donnée qui définissent si une difficulté ou un comportement est perçu comme un problème ou pas. Les troubles peuvent varier énormément d'une collectivité à une autre, en fonction des périodes de l'année, du segment de la population concerné et du lien entre ce comportement et d'autres problèmes. Par exemple, dans certaines collectivités la consommation d'alcool chez les mineurs lors de l'obtention d'un diplôme peut être tolérée puisqu'il s'agit d'une occasion unique, tandis que pour d'autres il s'agit d'un problème majeur et des mesures peuvent être prises pour l'éviter. Les problèmes d'alcool peuvent être perçus comme la cause d'autres problèmes, tels que les accidents de voiture ou l'absentéisme au travail ou comme un symptôme d'autres problèmes sous-jacents, tels que le manque d'aptitudes sociales ou la solitude.

La consommation d'alcool fait partie de la vie sociale normale des jeunes.
Environ un Canadien sur quatre choisit de s'abstenir de boire de l'alcool. La majorité des personnes qui consomment de l'alcool le font avec modération[10]*. Il faut également se rappeler qu'en Alberta, il est interdit de consommer de l'alcool avant l'âge de 18 ans.*

Un adolescent ne peut pas vraiment empêcher une personne de boire si c'est ce qu'elle veut vraiment faire.
Vous ne pouvez pas empêcher quelqu'un de boire, mais vous pouvez vous assurer que vous ne faites rien pour l'encourager ou pour l'aider à consommer si vous pensez que cela peut être

[10] Adapté avec la permission de l'Alberta Alcohol and Drug Abuse Commission (AADAC), *Sense and Nonsense: Healthy Choices about Alcohol, Drugs and Gambling—Grade 6 Resource* (Edmonton, Alberta : Alberta Alcohol and Drug Abuse Commission, 1997), p. 45.

© Alberta Education, Canada, 2006

mauvais pour elle ou pour une autre personne. Vous pouvez refuser de monter en voiture avec quelqu'un qui a bu. Vous pouvez décider à quelles parties assister et vous pouvez articuler vos inquiétudes.

Les publicités pour l'alcool ont une grande influence sur la consommation ou la non-consommation d'alcool.
L'industrie des boissons alcoolisées dépense des milliards de dollars en publicité. Par exemple, une enquête a révélé que sur 500 heures de couverture sur une chaîne de sport, il y avait 685 annonces de bière. Selon certaines études, les enfants et les adolescents qui connaissent les marques et les slogans de bières sont plus favorables à la consommation de bière et seront plus enclins à boire à l'âge adulte.[11]

Tout le monde connaît les conséquences de la consommation d'alcool.
Étant donné que les effets de l'alcool varient d'une personne à une autre et d'une situation à une autre, les opinions sont légion et la mésinformation a cours. Par exemple, de nombreux jeunes pensent qu'une bière est moins forte ou moins néfaste qu'une boisson très alcoolisée. Les effets d'une bière sont identiques à ceux de n'importe quel autre type d'alcool.

À propos de l'ETCAF

La consommation d'alcool est plus dangereuse au début de la grossesse que plus tard.
Les dommages causés par l'alcool à l'embryon sont plus importants durant la période de formation du bébé et la plupart des systèmes et des organes se forment entre la première et la seizième semaine de gestation. Pendant les 26 semaines suivantes, les parties du corps grandissent et l'alcool peut toujours avoir un effet sur la croissance du bébé, mais dans une moindre mesure. Le système nerveux central continue de croître après la naissance et il peut être endommagé par une exposition à l'alcool lorsque la mère allaite. Même si une mère enceinte a bu pendant le premier trimestre de sa grossesse, il est préférable pour la santé d'arrêter de boire à tout moment de la grossesse.[12]

Seules les femmes alcooliques doivent s'inquiéter des effets de la consommation d'alcool pendant la grossesse.
Toutes les femmes doivent se sentir concernées par les effets de la consommation d'alcool pendant la grossesse. Aucune quantité d'alcool n'est entièrement sûre pour le développement du fœtus.

---

[11] Susan Villiani, « Impact of Media on Children and Adolescents: A 10-Year Review of the Research », *American Academy of Child and Adolescent Psychiatry* (avril 2001).

[12] Keith L. Moore, *The Developing Human* (4e édition) (Philadelphia, PA : W.B. Saunders, 1988).

© Alberta Education, Canada, 2006

Les habitudes de consommation d'alcool d'un homme n'ont aucun lien avec le fait que son enfant soit atteint de l'ETCAF à la naissance.
La consommation d'alcool du père n'a pas d'effet direct sur le développement du fœtus, mais cela peut influencer les habitudes de consommation de sa partenaire, surtout si elle est alcoolique. Les bons choix en matière de santé sont influencés par le soutien social que la personne reçoit.

Le médecin d'une femme enceinte devrait lui poser des questions sur ses habitudes de consommation d'alcool.
Tout plan de soins prénataux devrait comprendre une discussion sur la consommation d'alcool.

L'industrie des boissons alcoolisées devrait agir de manière responsable et prendre en charge les frais médicaux, d'éducation et autres des personnes atteintes de l'ETCAF.
Au cours des 25 dernières années, un certain nombre de procès ont été intentés contre des fabricants de tabac, réclamant des dommages pour des maladies ou des décès liés à la consommation de leurs produits. Nous pouvons nous attendre à voir des cas similaires au cours des dix prochaines années pour ce qui est de la consommation d'alcool. L'industrie des boissons alcoolisées parraine désormais certaines campagnes de sensibilisation à l'alcool qui conseillent une consommation modérée et responsable.

Il se peut qu'une personne soit atteinte de l'ETCAF sans qu'elle ne le sache.
Un grand nombre de personnes atteintes de l'ETCAF ne savent pas qu'elles le sont. Beaucoup d'adultes qui sont diagnostiqués tardivement disent se sentir soulagés de pouvoir comprendre les difficultés auxquelles ils sont confrontés. Ils découvrent qu'ils ont un problème, mais cessent de s'identifier à lui. Ils en tirent des renseignements détaillés leur permettant de prendre de meilleures décisions dans la vie.

© Alberta Education, Canada, 2006

[Cette page est intentionnellement laissée en blanc.]

© Alberta Education, Canada, 2006

DOCUMENT D'INFORMATION DESTINÉ AUX ENSEIGNANTS

QUESTIONS QUE LES ÉLÈVES POSENT SOUVENT SUR L'ETCAF[13]

Est-il possible qu'une personne soit atteinte de l'ETCAF et qu'elle ne le sache pas?

Oui. Parce que les symptômes les plus évidents de l'ETCAF sont souvent liés au comportement, les gens ne cherchent pas toujours une cause médicale. Ces dernières années, les médecins, les neurologues et autres spécialistes disposent de beaucoup plus d'information et de formation leur permettant de reconnaître et de diagnostiquer cette déficience de naissance. Nombreuses sont les personnes qui, ayant reçu un diagnostic, déclarent qu'elles savaient que quelque chose n'allait pas, mais que personne n'avait pu les aider jusque-là à comprendre pourquoi. Le fait d'apprendre qu'un membre de la famille est atteint de l'ETCAF peut soulager la famille et lui permettre d'obtenir tous les renseignements nécessaires pour comprendre que la personne atteinte de l'ETCAF n'est pas un problème, mais plutôt qu'elle a un problème.

Les bébés peuvent-ils venir au monde ivres?

Si une mère a consommé beaucoup d'alcool juste avant de donner naissance à son bébé, le liquide amniotique qui entoure le bébé dans l'utérus de la mère contiendra de l'alcool. Si la mère est ivre, le fœtus sera ivre. Les bébés dont les mères ont bu régulièrement pendant la grossesse connaissent souvent une période de manque après la naissance. Un bébé peut également être exposé à l'alcool en buvant le lait de la mère si elle l'allaite, mais cela ne sera pas suffisant pour le rendre ivre.

Les boissons très alcoolisées causent-elles plus de dommages au fœtus que la bière ou le vin?

L'alcool sous toutes ses formes cause les mêmes dommages. L'alcool contenu dans un verre de vin, dans une bière ou dans un vin-soda est de même nature que l'alcool contenu dans un petit verre de boisson très alcoolisée comme le gin, le whisky ou la vodka.

La consommation d'alcool du père a-t-elle un effet sur le fœtus?

Les recherches menées sur les effets de l'alcool, du tabac et de la drogue sur le sperme d'un homme sont insuffisantes pour déterminer si ces substances peuvent nuire au fœtus. Nous savons cependant que l'alcool a des effets négatifs sur le sperme et des recherches ont révélé qu'un sperme endommagé peut fertiliser un ovule. On ne sait pas encore très bien ce qui se produit après. Nous savons qu'il est bénéfique qu'un homme arrête de consommer de

[13] Adapté avec la permission du Washington State Department of Health et de la March of Dimes Birth Defects Foundation, *The Fabulous FAS Quiz Show: A Fetal Alcohol Syndrome Prevention Video and Activities Guide for Grades 6–9* (Seattle, WA : March of Dimes Birth Defects Foundation, 1994), p. 52–54. Adapté avec permission.

© Alberta Education, Canada, 2006

l'alcool s'il fréquente une femme qui veut cesser de boire. En choisissant une vie saine, l'homme aide réellement sa partenaire à avoir un bébé en meilleure santé.

Une personne peut-elle être atteinte de l'ETCAF et ne pas avoir de déficience sur le plan du développement?
Oui, une personne peut être atteinte de l'ETCAF et ne pas avoir de déficience sur le plan du développement. Les dommages au cerveau causés par l'alcool n'affectent pas toujours toutes les parties du cerveau, permettant à certaines parties du cerveau de fonctionner normalement chez certaines personnes atteintes de l'ETCAF. Les déficiences sur le plan du développement ne sont qu'une des formes de dommage au cerveau.

Les enfants atteints de l'ETCAF sont-ils plus à risque de devenir alcooliques?
Les recherches ont montré que les personnes dont les parents sont alcooliques sont plus à risque de devenir alcooliques que les personnes dont les parents ne le sont pas. Si une personne atteinte de l'ETCAF avait des parents alcooliques, alors cette personne aurait un risque très élevé de devenir alcoolique.

Comment puis-je savoir si je suis à risque de devenir alcoolique?
Les recherches indiquent que lorsque les membres d'une famille tels que les parents, les grands-parents, les tantes, les oncles, les tuteurs ou autres adultes sont alcooliques, les enfants issus de ces familles sont également plus à risque de devenir alcooliques. L'alcoolisme a tendance à tenir de famille.

Qui étudie l'ETCAF?
Les chercheurs dans les universités, les hôpitaux, les écoles et les collectivités locales étudient l'ETCAF. Ils tentent de comprendre exactement comment l'alcool cause des dommages au fœtus, comment aider les femmes à éviter de boire pendant la grossesse et comment aider les personnes atteintes de l'ETCAF à recevoir l'éducation et les services dont elles ont besoin pour vivre dans les meilleures conditions possibles.

L'ETCAF peut-il être transmis de génération en génération?
Selon les recherches menées à ce jour, l'ETCAF ne peut pas être transmis d'une génération à une autre. Des recherches indiquent que l'alcoolisme est plus courant dans certaines familles que dans d'autres. Ce facteur pourrait expliquer le fait que plusieurs générations d'une même famille soient touchées par l'ETCAF.

Comment pouvons-nous attribuer les problèmes d'une personne à l'alcool plutôt qu'à autre chose?
Afin de poser un diagnostic médical de l'ETCAF, le médecin doit se renseigner pour savoir si la personne a été exposée à l'alcool

© Alberta Education, Canada, 2006

avant sa naissance. Si la consommation d'alcool de la mère pendant la grossesse n'est pas confirmée, il est impossible de diagnostiquer l'ETCAF. D'autres critères comprennent un retard de croissance et d'autres problèmes tels que les difficultés d'apprentissage et les troubles du comportement.

Pour les personnes qui ne présentent pas tous les signes de l'ETCAF, il est plus difficile de déterminer si leurs problèmes sont dus à une exposition prénatale à l'alcool ou à autre chose. Souvent, des problèmes comme les troubles de comportement ont plusieurs causes, y compris la génétique, un milieu défavorisé ainsi que l'exposition à l'alcool et à la drogue pendant la grossesse.

Combien de personnes sont atteintes de l'ETCAF?
Nous n'en sommes pas certains. Un certain nombre d'études indiquent qu'à l'échelle internationale, dix bébés sur mille sont atteints de l'ETCAF dans des populations à haut risque et environ trois bébés sur mille dans le reste de la population. Le problème, c'est que toutes les personnes atteintes de cette déficience ne savent pas forcément qu'elles le sont ou n'ont pas reçu de diagnostic. Il est donc difficile d'évaluer avec exactitude le nombre de personnes atteintes.

Une femme enceinte peut-elle consommer de l'alcool uniquement lors d'occasions spéciales?
Étant donné qu'on ne sait pas quelle quantité d'alcool est sûre pendant la grossesse, il est préférable de ne pas boire du tout, même lors d'occasions spéciales. De nombreuses personnes consomment du vin ou du cidre sans alcool pour remplacer l'alcool lors des occasions spéciales où les adultes consomment de l'alcool.

Existe-t-il une quantité d'alcool qui soit sûre lorsqu'une femme est enceinte?
Il n'existe pas de quantité d'alcool qui soit sûre pendant la grossesse et qui ne risque pas de nuire au bébé.

Devrait-on s'inquiéter si une mère a consommé de l'alcool avant de savoir qu'elle était enceinte?
Ce qu'il faut retenir par-dessus tout, c'est que lorsqu'une personne sait qu'elle est enceinte, elle devrait arrêter de consommer de l'alcool. Il est possible qu'une forte consommation d'alcool ou qu'une cuite d'un soir dans les premiers mois nuise au bébé. Mais trop s'inquiéter à ce sujet n'arrangera pas les choses. Un bon état d'esprit peut aider à rendre la grossesse plus facile pour de nombreuses personnes. Il n'existe pas de test prénatal pour l'ETCAF.

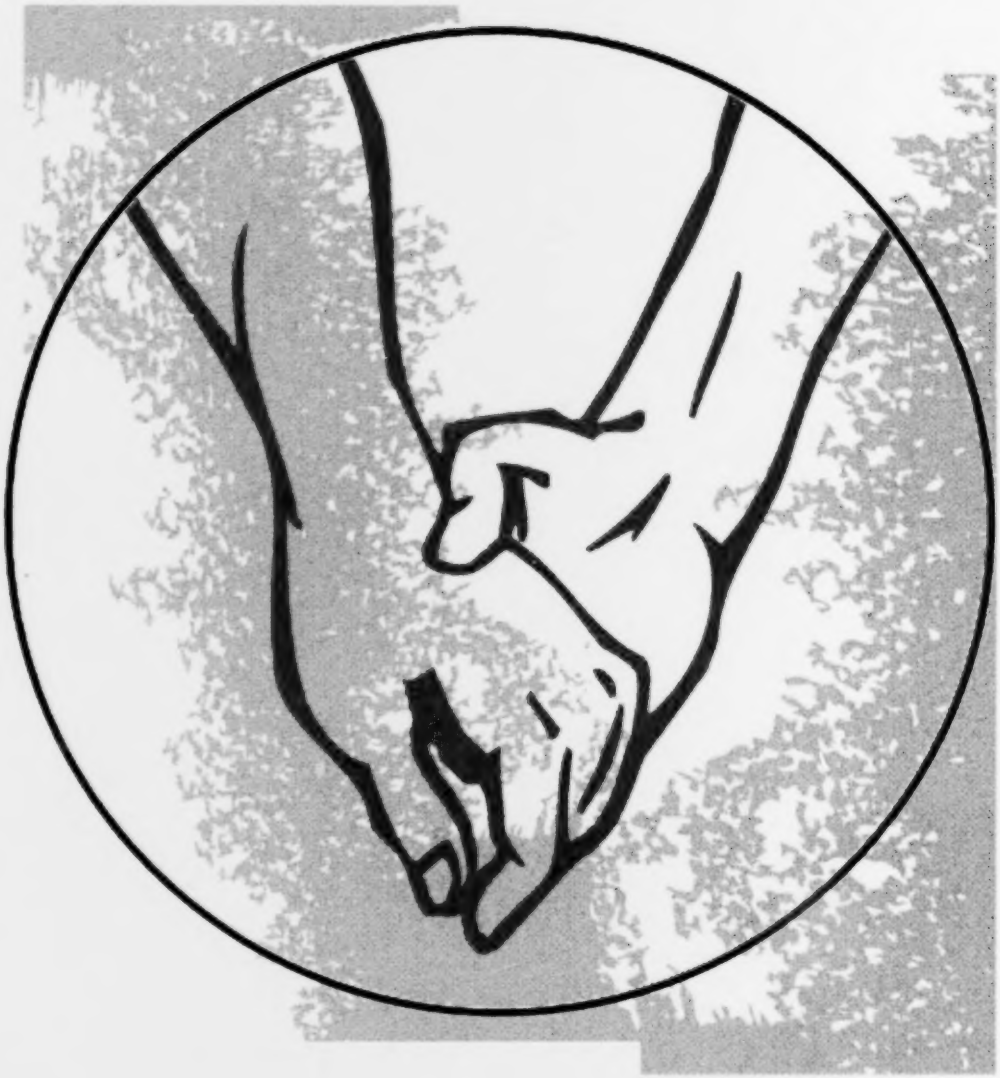
Les effets de l'ETCAF durent-ils toute une vie?
Les dommages au cerveau causés par l'ETCAF durent toute une vie.

© Alberta Education, Canada, 2006

[Cette page est intentionnellement laissée en blanc.]

© Alberta Education, Canada, 2006

ANNEXES



L'ETCAF

Qu'est-ce que l'ETCAF

L'ensemble des troubles causés par l'alcoolisation fœtale (ETCAF) désigne une configuration de troubles qui résultent de lésions cérébrales causées par la consommation d'alcool durant la grossesse. Ces troubles peuvent être intellectuels, comportementaux ou physiques. Les élèves atteints de l'ETCAF présentent un vaste éventail de niveaux et de déficiences intellectuelles qui correspondent à divers degrés de lésions cérébrales. Les schémas de l'ETCAF sont uniques à chaque personne. La déficience mentale n'est que l'un des nombreux effets de ce genre de lésion cérébrale. Un élève atteint d'une forme modérée de l'ETCAF peut bien apprendre à l'école, mais avoir des difficultés sur le plan social ou sur le plan du comportement dans d'autres aspects de la vie. Chez les enfants d'âge scolaire atteints de l'ETCAF, on retrouve certaines caractéristiques générales, dont les suivantes :

- ils ont de la difficulté à écouter, à prêter attention et à travailler avec les autres;
- ils semblent savoir quelque chose une journée, l'oublier le jour suivant et s'en souvenir de nouveau plusieurs jours plus tard;
- ils ont d'excellentes aptitudes verbales, mais interprètent souvent mal ce que les autres disent;
- ils ont de la difficulté à apprendre les concepts, l'organisation, la notion de séquence, la résolution de problèmes et les aptitudes sociales;
- ils ont de la difficulté à se faire des amis et à entretenir des amitiés à cause de leurs difficultés sur le plan du comportement.

Les effets de l'ETCAF ne disparaissent pas avec le temps. Au fur et à mesure qu'elles vieillissent, les personnes atteintes peuvent également éprouver de la difficulté à évaluer diverses situations et à faire appel à leurs expériences passées pour résoudre les problèmes auxquels elles font face en ce moment. Elles peuvent avoir besoin de divers degrés de protection, de surveillance et de structure tout au long de leur vie.

En quoi l'ETCAF se distingue-t-il d'autres anomalies?

L'ETCAF est une forme de lésion cérébrale et peut faire en sorte que les élèves éprouvent de la difficulté à suivre les autres à l'école ou à exécuter certaines activités quotidiennes. Les problèmes les plus évidents sont notamment :

- l'impulsivité;
- un faible jugement, des aptitudes sociales et organisationnelles limitées;

© Alberta Education, Canada, 2006

- une difficulté à reconnaître et à établir des frontières sociales.

Les élèves atteints de l'ETCAF sont souvent conscients qu'ils sont différents et qu'ils « ne comprennent tout simplement pas ». Les adolescents et les adultes atteints de l'ETCAF risquent d'avoir des problèmes affectifs, telle la dépression, ainsi que des problèmes de comportement comme le mensonge et la bravade. Comme ils sont influençables et peuvent facilement être manipulés, ils courent également le risque d'avoir des problèmes sociaux, dont la consommation d'alcool, les sévices physiques et sexuels. Un diagnostic peut constituer un facteur de protection pour ces élèves. S'ils reçoivent le diagnostic médical de l'ETCAF (ainsi que la compréhension et le soutien qui accompagnent ce diagnostic), ils sont moins susceptibles de développer des déficiences secondaires, telles que les troubles de conduite et la toxicomanie.

L'une des plus grandes différences entre l'ETCAF et d'autres anomalies, de même que l'un des aspects les plus frustrants de cette affection, est le fait que beaucoup d'élèves atteints de l'ETCAF ont de la difficulté à apprendre par l'expérience. Il en résulte que les conséquences qui donnent de bons résultats avec la plupart des élèves peuvent ne vouloir rien dire pour certains des élèves atteints de l'ETCAF. Les programmes typiques de modification du comportement peuvent n'être d'aucun secours pour ces élèves.

Est-il possible qu'un élève soit atteint de l'ETCAF sans que nous le sachions?

Oui. De bien des façons, l'ETCAF est une affection invisible. Étant donné que les symptômes les plus évidents de l'ETCAF sont souvent d'ordre comportemental, les gens ne cherchent pas toujours une cause médicale. Bien qu'il existe plusieurs caractéristiques physiques distinctes dont se sert le médecin pour établir le diagnostic de l'ETCAF, les personnes atteintes de cette déficience sont touchées de différentes manières et peuvent sembler tout à fait normales. Les symptômes physiques ne sont pas un indicateur de la gravité des lésions cérébrales, mais indiquent plutôt à quel stade de la grossesse l'enfant à naître a été exposé à l'alcool (à cause de la consommation de la mère).

Même lorsque l'on soupçonne la présence de l'ETCAF, ce syndrome est difficile à diagnostiquer pour les raisons suivantes :

- il n'y a pas de symptôme unique qui permet de reconnaître l'ETCAF;
- il n'existe pas de test particulier pour diagnostiquer l'ETCAF;
- bien des symptômes de l'ETCAF sont difficiles à voir chez les bébés;

© Alberta Education, Canada, 2006

- souvent, ces enfants ne vivent pas avec leurs parents biologiques et il est difficile de confirmer la consommation d'alcool de la mère durant la grossesse;
- les symptômes de l'ETCAF peuvent également être associés à d'autres problèmes.

C'est pourquoi toutes les autres causes de problèmes physiques et de comportement doivent être éliminées avant de poser le diagnostic de l'ETCAF. Depuis quelques années, les médecins et autres professionnels de la santé ont accès à davantage de recherches et de formations. Ils peuvent ainsi reconnaître et diagnostiquer cette affection avec plus de précision. Bon nombre de personnes ne sont pas diagnostiquées.

Que puis-je faire si je soupçonne qu'un élève est atteint de l'ETCAF?

L'école peut effectuer une évaluation scolaire et psychosociale de l'élève concerné et chercher des moyens immédiats de l'aider. Si cela est justifié, le personnel de l'école peut se servir de l'information provenant de ces évaluations pour encourager les parents à demander des tests médicaux et psychosociaux plus poussés en s'adressant, dans bien des cas, à leur médecin de famille.

L'ETCAF est une maladie qui doit être diagnostiquée par une équipe de professionnels de la santé compétents. Par conséquent, le personnel de l'école ne doit pas tenter d'investiguer ou de diagnostiquer les troubles d'apprentissage ou de comportement des élèves, ni leur apposer l'étiquette de l'ETCAF.

Le diagnostic de l'ETCAF peut constituer un facteur de protection pour ces élèves et les membres de leur famille. Le fait de comprendre les caractéristiques et les besoins des élèves atteints de l'ETCAF aide les parents et les enseignants à adapter leurs attentes, à offrir un milieu favorable et à mieux répondre aux besoins de ces enfants en matière de développement.

Que puis-je dire aux autres élèves et parents à propos des élèves atteints de l'ETCAF?

Comme pour toute autre information médicale ou antécédents familiaux, le diagnostic de l'ETCAF d'un élève est de nature confidentielle et ne peut faire l'objet d'une discussion avec d'autres élèves ou d'autres parents.

Les écoles doivent s'efforcer de créer un milieu d'apprentissage inclusif et favorable où les différences individuelles sont respectées et prises en compte. Les élèves doivent avoir des occasions de travailler ensemble et ils ont besoin de recevoir de

© Alberta Education, Canada, 2006

l'encouragement, d'apprendre à faire preuve d'empathie et à s'entraider.

Quelles mesures les écoles peuvent-elles adopter pour aider ces élèves?

Le personnel de l'école doit connaître les besoins et les forces individuelles de ces élèves et offrir un contexte d'apprentissage sûr, structuré et favorable, comportant les niveaux de supervision requis, un encadrement explicite et des attentes raisonnables en matière de comportement.

Dans la salle de classe, ces élèves ont besoin d'un soutien constant et de stratégies qui tiennent comptent des troubles de mémoire et de langage, ou des difficultés scolaires qu'ils peuvent avoir. Et comme tous les élèves, ils doivent avoir l'occasion de réussir, d'appartenir et de contribuer à la communauté scolaire.

De quel genre de soutien les enseignants de ces élèves ont-ils besoin?

Les enseignants doivent avoir des occasions de mieux comprendre ce que cela représente pour les enfants et les membres de leur famille d'avoir l'ETCAF. Ces élèves ont souvent des comportements difficiles et des besoins scolaires spéciaux qui requièrent la collaboration d'une équipe : un enseignant individuel peut avoir besoin du soutien et de l'expertise d'une équipe. Ces enseignants peuvent également avoir besoin de perfectionnement professionnel supplémentaire ou des services d'un conseiller professionnel.

Quelles mesures les écoles peuvent-elles prendre pour prévenir l'ETCAF?

La seule manière de prévenir les anomalies congénitales liées à la consommation d'alcool est d'encourager les femmes à cesser de consommer de l'alcool durant leurs grossesses. Les écoles peuvent contribuer à cet objectif en offrant de l'information sur l'ETCAF et les effets nocifs de l'alcool sur l'enfant à naître (souvent grâce à des programmes de promotion de la santé et d'acquisition d'aptitudes à la vie quotidienne), de même que des occasions d'élaborer des stratégies de maîtrise des émotions et des sentiments, de prise de décisions personnelles, de mise en place d'un cercle d'entraide et de compréhension des conséquences de leurs choix, non seulement sur leur propre santé, mais aussi sur la santé des autres. Ces habiletés peuvent agir comme facteur de protection contre la consommation excessive d'alcool dans le futur.

© Alberta Education, Canada, 2006

Quelles mesures les écoles peuvent-elles prendre pour aider les familles des élèves atteints de l'ETCAF?

Les parents jouent un rôle critique dans la vie quotidienne de leur enfant et peuvent aider le personnel de l'école à comprendre ses comportements et ses besoins.

Le personnel de l'école peut être en mesure d'offrir aux parents un soutien et de l'aide dans les domaines suivants :

- leur offrir des moyens de se renseigner sur les caractéristiques et les conséquences médicales, sociales et comportementales associées à l'ETCAF;
- les aider à établir, pour eux-mêmes et pour leur enfant, des buts et des attentes réalistes;
- adopter une attitude positive et se concentrer sur les forces et les réussites de l'élève;
- faciliter la recommandation à d'autres organismes, tels que les services de santé et les services sociaux;
- trouver des groupes d'entraide de parents ou des services de conseils auprès de personnes bien informées;
- encourager les parents à suivre des cours de compétences parentales spécialisées, notamment ceux qui s'adressent aux parents d'enfants difficiles.

Pour de plus amples renseignements à partager avec les parents, consulter *L'équipe d'apprentissage : Guide destiné aux parents d'enfants ayant des besoins spéciaux* à l'adresse suivante : http://www.education.gov.ab.ca/french/adt_scol/equipe.pdf.

Certains parents hésitent à collaborer avec le personnel de l'école pour un certain nombre de raisons, y compris des difficultés sur le plan économique ou de la santé, ou des antécédents d'expériences négatives à l'école. Il est essentiel que l'école encourage ces familles à prendre une part active à l'éducation de leur enfant par les moyens suivants :

- continuer à inviter les parents à venir à l'école (essayer différents moyens de communiquer avec eux);
- solliciter l'aide d'un intervenant auprès de parents, d'un travailleur d'un organisme de service familial ou d'un groupe qui intervient déjà auprès de la famille, tel un organisme de santé ou les services à l'enfance et à la famille;
- continuer d'envisager la situation de manière compréhensive et sans porter de jugement, même dans les moments difficiles.

Un pourcentage élevé de ces enfants ne vivent pas avec leurs parents biologiques, mais plutôt avec un autre membre de la famille ou en foyer d'accueil. Chez ceux qui vivent avec leurs parents biologiques, certaines de ces familles sont toujours aux prises avec des problèmes de consommation d'alcool et certaines

© Alberta Education, Canada, 2006

mères sont elles-mêmes atteintes de l'ETCAF. Ces élèves comptent tout spécialement sur l'école pour leur offrir un espace sécuritaire et organisé où ils peuvent apprendre et avoir un sentiment d'appartenance.

© Alberta Education, Canada, 2006

GABARITS DE LA GRILLE D'ÉVALUATION ET DE LA LISTE DE CONTRÔLE

Utiliser les gabarits suivants pour préparer vos grilles et vos listes de contrôle.
Préparer des grilles d'évaluation personnalisées avec la participation de vos élèves.

Grille d'évaluation	
Excellent 4	
Compétent 3	
Acceptable 2	
Limité 1	

Liste de contrôle	
Oui ○ **Pas encore** ○	
Oui ○ **Pas encore** ○	
Oui ○ **Pas encore** ○	
Oui ○ **Pas encore** ○	
Oui ○ **Pas encore** ○	

© Alberta Education, Canada, 2006

[Cette page est intentionnellement laissée en blanc.]

© Alberta Education, Canada, 2006

BIBLIOGRAPHIE

Alberta Alcohol and Drug Abuse Commission. *ABCs of Fetal Alcohol Syndrome and Other Alcohol-related Birth Defects.* Edmonton, AB: Alberta Alcohol and Drug Abuse Commission, 1996.

Alberta Alcohol and Drug Abuse Commission. *ABCs of Fetal Alcohol Syndrome and Other Alcohol-related Birth Defects: From Infancy to Adulthood.* Edmonton, AB: Alberta Alcohol and Drug Abuse Commission, 1996.

Alberta Alcohol and Drug Abuse Commission. *Sense and Nonsense: Healthy Choices about Alcohol, Drugs and Gambling–Grade 6 Resource.* Edmonton, AB: Alberta Alcohol and Drug Abuse Commission, 1997.

British Columbia Ministry of Education, Skills and Training. *Teaching Students with Fetal Alcohol Syndrome/Effects: A Resource Guide for Teachers.* Victoria, BC: British Columbia Ministry of Education, Skills and Training, 1996.

Davis, D. *Reaching Out to Children with FAS/FAE: A Handbook for Teachers, Counselors, and Parents who Work with Children Affected by Fetal Alcohol Syndrome and Fetal Alcohol Effects.* West Nyack, NY: The Center for Applied Research in Education, 1994.

FAS/E Support Network of B.C. *FAS/E and Education: The Art of Making a Difference.* Surrey, BC: FAS/E Support Network of B.C., 1997.

Huebert, Kathy and Cindy Raftis. *Fetal Alcohol Syndrome and Other Alcohol-related Birth Defects* (2nd edition). Edmonton, AB: Alberta Alcohol and Drug Abuse Commission, 1996.

Manitoba Education and Training and Manitoba Children and Youth Secretariat. *What Educators Need to Know About Fetal Alcohol Syndrome.* Winnipeg, MB: Manitoba Education and Training and Manitoba Children and Youth Secretariat, 1999.

Mayer, Lorna (ed.). *Living and Working with Fetal Alcohol Syndrome/Effects.* Winnipeg, MB: Interagency FAS/E Program, 1999.

Ottney, James. *Fetal Alcohol Syndrome Facts and Choices.* Madison, WI: Wisconsin Clearinghouse, University of Wisconsin, 1991.

Roberts, Gary and Jo Nanson. *Best Practices: Fetal Alcohol Syndrome/Fetal Alcohol Effects and the Effects of Other Substance Use During Pregnancy.* Ottawa, ON: Health Canada, 2000.

Saskatchewan Institute on Prevention of Handicaps. *Fetal Alcohol Syndrome: A Resource for Professionals—Let's Find a Solution.* Saskatoon, SK: Saskatchewan Institute on Prevention of Handicaps, 2000.

Streissguth, Ann. *Fetal Alcohol Syndrome: A Guide for Families and Communities.* Baltimore, MD: Paul H. Brookes Publishing Co., 1997.

Streissguth, Ann and Jonathan Kanter (eds.). *The Challenge of Fetal Alcohol Syndrome: Overcoming Secondary Disabilities.* Seattle, WA: University of Washington Press, 1997.

The Alberta Medical Association. *Guideline for the Diagnosis of Fetal Alcohol Syndrome (FAS).* Edmonton, AB: The Alberta Medical Association, 1999.

The Alberta Medical Association. *Preface to the Prevention and Diagnosis of Fetal Alcohol Syndrome (FAS).* Edmonton, AB: The Alberta Medical Association, 1999.

The Alberta Medical Association. *Recommendations: Prevention of Fetal Alcohol Syndrome.* Edmonton, AB: The Alberta Medical Association, 1999.

Villiani, Susan. "Impact of Media on Children and Adolescents: A 10-Year Review of the Research." *American Academy of Child and Adolescent Psychiatry* April (2001).

Washington State Department of Health and March of Dimes Birth Defects Foundation, Western Washington Chapter. *The Fabulous FAS Quiz Show: Fetal Alcohol Syndrome Prevention Video and Activities Guide for Grades 6–9.* Seattle, WA: March of Dimes Birth Defects Foundation, Western Washington Chapter, 1994.

© Alberta Education, Canada, 2006